عندما ترغب في الحصول على معلومات أكثر مما توفره القنوات الرسمية

الدليل غير الرسمي

الطب البديل



- إلقاء الضوء على أحدث أنواع العلاج
- نظرة محايدة على المنتجات والممارسين مع استبعاد الخرافات.
- جميع الحقائق الحاسمة ونصيحة الخبراء

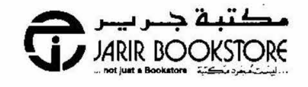
ديبرا فلوجم بروس/ د. هاريس مايلوين

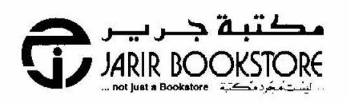
الدليل غير الرسمي

الطب البديل

ديبرا فلوجم بروس

د. هاريس ماكيلوين




مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ... ليست مجرد مكتبة

the Unofficial Guide™ to Alternative Medicine

Debra Fulghum Bruce
with
Harris H. McIlwain, M.D.





إهداء

المفكرون والأدباء ليسوا وحدهم الذين يؤلفون كتباً تُقرأ .

إن أصحاب التجارب التجارية الناجحة يحولون الكتابة إلى مناهج عمل مثيرة وممتعة ، وهذا بالضبط ما تقدمه هذه السلسلة من الكتب العملية التي أصبحت أكثر الكتب مبيعاً في العالم حتى الآن .

ويسعد مكتبة جرير أن تتولى ترجمة هذه الكتب القيمة ، لعملائها المتميزين .

إنها بالفعل كتب جديرة بالقراءة !

عبدالكريم العقيل

الجزء ١ الحقائق المجردة عن الطب البديل

المقدمة

من الطب البديل الهندي إلى علم الانعكاسات اللاإرادية، ومن جذور "الكوهوش" الأسود إلى ثمار نخل "البلميط" المنشاري، ومن الاستبصار أو التخيل إلى العلاج بالعطور إلى التأمل صار الطب البديل Alternative Medicine صناعة البليون دولار في عالم اليوم. هذه المدرسة من التطبيب بدون عقاقير، والتي يطلق عليها كذلك اسم "الطب التكميلي" أو "غير التقليدي" تنظر إلى العقل والجسد باعتبارهما منظومة متكاملة -بما يعني أن كلاً منهما يؤثر في الآخر- وتعتمد على التزامك تجاه البقاء بصحة جيدة أو على الرعاية الذاتية.

وخلال العقود الثلاثة الماضية، ذاعت شهرة الطب البديل، وصار الآن يضم بين جنباته سلسلة واسعة التنوع من المناهج غير التقليدية التي تهدف إلى الصحة والاستشفاء. بعضها، مثل اليوجا والعلاج بالأعشاب، تعود أصولها إلى حقب تاريخية بعيدة من التقاليد الأسيوية القديمة، وهناك أساليب أخرى مثل العلاج بالفنون أو الاستماع بانتباه إلى أسطوانة ليزر مسجل عليها مقطوعة "ويندهام هيل" في الوقت الذي يأخذ فيه المريض نفساً عميقاً، هي أساليب تنتمي بالقطع للعصر الحديث، غير أن جميعها -على أية حال- لها مؤيدون ينتمون لجميع مجالات الحياة كلهم يدعي قدرتها على العلاج والشفاء.

إن اللجوء للطب التكميلي الذي ذاع صيته حتى بلغ عنان السماء ليعبر عن سخط متزايد على الرعاية الصحية التقليدية أو الطب المتعارف عليه. فالأطباء، أو خريجو كليات الطب

للقياس، ثم القضاء على تلك الأعراض، في حين يتعامل المعالجون البدلاء مع الشخص ككل -جسده وعقله وروحه- مع التركيز على الاحتفاظ بحالة التوازن والصحة الجيدة.

وبرغم أن العديد من المعالجين البدلاء لا يحملون درجات علمية في الطب، إلا أن أعداد الناس الذين يتحولون إلى الطب البديل في تزايد مستمر لأن حلولهم جذابة وتقدم الأمل للمرضى، وبخاصة في ظل الارتفاع الكبير في تكاليف الرعاية الصحية، حيث نجد أن العلاجات البديلة التي تتراوح بين المكملات العشبية إلى التأمل الروحاني، ذات تكلفة منخفضة نسبياً، ويسهل الحصول عليها، كما أنها تسمح لك بالمشاركة الإيجابية في القرارات المصيرية التي تتعلق بصحتك.

وقد بدأ الاعتراف الرسمي بالعلاجات البديلة ينمو شيئاً فشيئاً. وفي دراسة استطلاعية أجريت بالأكاديمية الأمريكية لأطباء العائلة خلال اجتماعهم السنوي عام ١٩٩٦ تبين أن أطباء العائلة يوقرون الجانب الروحاني توقيراً عظيماً كمكمل للطب التقليدي. ووافق ٩٩٪ من الأطباء الذين شاركوا في الاستطلاع على أن المعتقدات الروحانية مفيدة كمكمل للعلاج الطبي التقليدي، وفي خفض مدة البقاء بالمستشفيات وفي الارتقاء بمستوى جودة الحياة.

جميعنا في ضيق ولا نعرف إلى أين نذهب

ولكن ما هو ذاك التفاعل بين العقل والجسد الذي يزعم ممارسو الطب البديل أنهم يعملون على توازنه؟ بداية، تقوم العلاجات البديلة على الفرض بأن العقل والجسد يرتبطان معاً بدرجة تتجاوز بكثير الافتراضات السابقة، وأن الصحة الجسمانية والوجدانية ترتبطان معاً ارتباطاً وثيقاً. وبناءً على الاختبارات العلمية، نحن نعلم أن التوتر أو الضغط العصبي يمكنه حقاً أن

يدمر صحتك. ففي مجتمع اليوم الذي تملؤه الضغوط، يمكن للتوتر المزمن أن يستمر لأيام أو أسابيع بل ولشهور عدة، فيقضي على عقلك وجسدك وروحك. أما إذا نظرنا للأمر من زاوية الساعات الضائعة نتيجة لحالات الغياب، وتقلص حجم الإنتاجية، وتعويضات العاملين، فإننا نجد أن الضغط والشد العصبي يكلف الصناعة الأمريكية أكثر من ٣٠٠ بليون دولار سنوياً. والأدهى من ذلك، أن الضغط العصبي قد يصيبنا بالمرض. فأربعة على الأقل من بين كل عشرة بالغين يعانون من آثار صحية عكسية ناتجة من التوتر، ويصل عدد الزيارات التي يقوم بها المرضى لعيادات الأطباء نتيجة لشكاوى متعلقة بالضغط العصبي إلى تسع من كل عشر زيارات، وذلك طبقاً لإحصائيات رابطة علماء النفس الأمريكيين. وهذا لأن الكورتيزول، وهو الهرمون الرئيسي بالجسم المصاحب للشد العصبي، وكذلك الجهاز العصبي الذاتي (اللاإرادي) كليهما ينشطان خلال فترات التوتر. ونتيجة لغزارة تركيز تلك الكيميائيات، يصبح جهاز المناعة عاجزاً عن محاصرة العدوى والأمراض، مما يجعلنا أكثر عُرضةً للعدوى الفيروسية والبكتيرية.

ومن الأعراض المصاحبة للتوتر الشديد:

- الغضب
- القلق
- فتور المشاعر
- آلام الظهر
- آلام الصدر
- الاكتئاب
- الصداع
- خفقان القلب

- الشَّرىَ (الأرتيكاريا)
- العنة (العجز الجنسي)
- عدم القدرة على الاسترخاء (الشد العصبي)
- عدم القدرة على التركيز
- الأرق
- اضطراب الدورة الشهرية
- أعراض القولون العصبي
- فقدان الرغبة الجنسية
- فقدان الوظائف الجنسية
- التقلبات المزاجية
- آلام العنق
- فقدان النشاط والطاقة
- تسارع نبض القلب
- الطفح والبثور الجلدية
- انفلات الأعصاب
- فقدان الذاكرة قصير الأجل
- ازدياد الوزن أو فقدان الوزن

لقد أوضحت العديد من التجارب أن التعرض للفيروسات والبكتيريا لا يؤدي لمشاكل صحية، طالما أن جهازك المناعي قوي. غير أنه عندما تواجهك مشكلة الضغط العصبي المزمن، فإن جهازك المناعي لا يتمكن من العمل بكامل طاقته. وعندما يحدث خلل في وظائف جهازك المناعي، ينتج عن ذلك نشوء أمراض المناعة الذاتية مثل بعض أنواع التهاب المفاصل، والحساسية أو الربو الشعبي. فإذا أنهك جهازك المناعي، يصبح

جسدك مهدداً بخطر اجتياح البكتيريا والفيروسات له مما يؤدي في نهاية الأمر إلى الإصابة بالسرطان أو غيره من الأمراض القاتلة.

وبرغم أن رد فعل كل شخص تجاه منغصات الحياة ومسببات الضغط العصبي يتفاوت، إلا أن كثيرين يعتقدون أن العلاجات البديلة يمكنها أن تعيد إليك السيطرة على جسدك وصحتك وأن الفعالية الذاتية أمر ضروري للبقاء بصحة جيدة.

وبدلاً من وصف عقار غالٍ لعلاج علة ما، يركز المعالج بالطب البديل على أفكار الطب الطبيعي، والطب الشمولي، والصحة الطبية التي ينبغي شرحها بلطف وتعليمها للمريض على يد الممارس. وحقيقة الأمر أن أغلب ممارسي الطب البديل يضعون في حسبانهم جميع أجزاء الفرد، وليس فقط الجزء الذي يشكو من الأعراض المرضية. عد بفكرك إلى آخر مرة تألمت فيها من صداع شديد ألمَّ برأسك. ما العلاج الذي نجح في نهاية الأمر في تخفيف آلامك؟ إذا ذهبت إلى الطبيب التقليدي بصداع باعتباره العرض الذي تشكو منه، فإنه قد يجري لك بعض الاختبارات المعملية، ثم يصف لك مسكناً للألم أو مضاداً حيوياً لعلاج العدوى. وإذا ذهبت إلى ممارس للطب الشمولي تشكو صداعاً، فإنه قد يستعرض تاريخك ويطرح عليك تساؤلات خاصة بأسلوب حياتك، ثم يصف لك علاجات متنوعة تعمل معاً على إعادة الربط بين ذهنك وجسدك. وهذه العلاجات من شأنها أن تقوم بما يلي:

- تقلل توترك بأسلوب التغذية الارتجاعية الحيوية
- تقلل من الألم باستخدام "الكافورية" وهو عشب وُجدَ أنه يساعد في تخفيف آلام الصداع النصفي
- تُخلص جسدك من السموم عن طريق زيادة حجم السوائل

- باستخدام الاستبصار أو الخيال الموجه تجعلك تتخيل نفسك وقد برئت من الألم
- تُعالج الأرق عن طريق العلاج المائي (حمام دافئ)
- يقوي جهاز المناعة باستخدام مكملات غذائية

يزعم المدافعون عن العلاجات البديلة أن هذه التدخلات التي لا تستخدم العقاقير الدوائية (أو العلاجات التكميلية) قد تتيح لك تعاطي قدر أقل من الدواء، والتعرض لقدر أقل من الاختبارات المعملية والجراحات، والمشاركة بإيجابية في الرعاية الذاتية. وبرغم أن الدراسات قد ركزت على التأثير السلبي لهرمونات الضغط العصبي التي تثير تغيرات فسيولوجية داخل الجسم، إلا أن أحدث البحوث التي تحلل أسس الأشياء كشفت عن أن بعض العلاجات البديلة يمكنها بالفعل إعادة تشكيل بيولوجيا المخ، وإحداث تغييرات بيوكيميائية (أي كيميائية حيوية) وعصبية تشفي الجسد. وعملية إعادة التشكيل هذه يمكنها أن تحقق فارقاً ضخماً في صحتك عموماً أو في شفائك من المرض. إن مستقبل العلاجات البديلة مفعم بالتفاؤل، ونحن نستزيد يوماً بعد يوم من الفهم الصحيح لتلك العلاجات غير التقليدية ولكيفية ارتقائها بالحالة الصحية للإنسان ووقايته من المرض. وفيما يلي مجرد بضع دراسات شكلت طفرة في هذا الصدد:

- دراسة بريطانية حديثة كشفت عن أن الرجال الذين يتناولون الثوم بمعدل أكثر من مرتين أسبوعياً تعرضوا لنصف حجم خطر الإصابة بسرطان البروستاتا الذي تعرض له الرجال الذين لم يتناولوا الثوم مطلقاً.
- أجرى الباحثون بجامعة كمبردج بإنجلترا دراسة على ١١٠٠ حالة من ضحايا نوبات القلب فوجدوا أن أولئك

الذين تناولوا من ٤٠٠ إلى ٨٠٠ وحدة دولية (IU) من فيتامين هـ (E) يومياً تعرضوا لنوبات قلب غير مميتة بنسبة ٧٧٪ أقل من أولئك الذين لم يتناولوا تلك الجرعات.

- اكتشف أحد الباحثين بجامعة هارفارد أن زيت السمك أوميجا ٣ (Omega-3) قد يساعد على تنظيم النشاط الكهربائي للقلب. وطبقان لثلاثة أطباق من السمك الدهني أسبوعياً تقدم الحماية الكافية. وبالنسبة للنباتيين، يُعتبر زيت الكانولا، والجوز، وزيت بذرة الكتان أطعمة غنية كذلك بمركبات "الأوميجا ٣".
- دراسة هولندية أجريت مؤخراً كشفت عن أن أولئك الذين يتناولون نصف بصلة يومياً يخفضون من خطر تعرضهم لسرطان المعدة إلى النصف. فمركب "الكويرستين" (Quercetin) الذي يوجد بتركيز عالٍ في البصل هو مركب مضاد للأكسدة (Antioxidant). وتوضح الدراسات أن "للكويرستين" خواص مضادة للسرطان، والفطريات، والالتهابات، والفيروسات، والبكتيريا.
- دراسة تحليلية ثاقبة ورد ذكرها في مجلة "جمعية الأطباء الأمريكية Journal of the American Medical Association" (١٩٩٧) كشفت عن أنه حتى قراءة الكتب كثيراً والغناء الجماعي يمكن أن يقلل من خطر تعرض المرء للموت ويمكن أن يساعد في زيادة قدر المرونة في الحياة.
- يؤمن الباحثون بأن نبات "الجنكة" Ginkgo الصيني قد يساعد على زيادة معدل الأداء الذهني لدى أولئك الذين يعانون من فقدان الذاكرة نتيجة مرض "ألزهايمر".

تناول موزتين واتصل بي في الصباح

صار "جاكوب" الذي يبلغ من العمر ٤٧ عاماً مؤمناً بالطب البديل، بعد أن استعمل العلاج بالتغذية -وبالتحديد الوجبة منخفضة الدهون والغنية بالكربوهيدرات المركبة مثل الحبوب الكاملة، والفاكهة، والخضراوات- والعلاج بالتأمل لخفض ضغط الدم. فعمل "جاكوب" في المبيعات بما يتسم به من ضغوط عصبية مرتفعة، وحيث يطير من مدينة إلى أخرى طوال أيام الأسبوع، جعله في حالة قلق مستمر. وحتى يسيطر على ضغط دمه، انتهى به الأمر إلى تناول ثلاث وصفات دوائية مختلفة جعلته يشعر بالإرهاق والخمول، غير أن طبيبه المعالج لم يشر عليه مطلقاً بأن ضغط العمل يمكن أن يكون عاملاً مساهماً في حالته الصحية. وقد ذكر له أحد زملائه في العمل أن بإمكانه الاحتفاظ بمعدلات طبيعية لضغط دمه باتباع الوجبات منخفضة الملح، وبالتمرينات اليومية، وبالتأمل، وهكذا قرر "جاكوب" البحث عن العلاجات البديلة. وتقابل "جاكوب" مع إخصائي مؤهل للعلاج بالتغذية؛ فقام ذلك الأخير بتغيير جذري هائل في وجباته بحيث اشتملت على كم أكبر من الخضراوات والفاكهة وبدأ معه برنامجاً للمشي يومياً. كما أنه تعلم كذلك كيف يخلد إلى التأمل وبدلاً من تناول القهوة خلال فترات النهار، كان يتوجه إلى قاعة اجتماعات خالية ثم يتخيل في هدوء صوراً تبعث على الطمأنينة لمدة خمس عشرة دقيقة. وفي غضون ثلاثة أشهر من بدء هذا الأسلوب المعيشي، انخفض ضغط دم "جاكوب" انخفاضاً كبيراً، وأصبح قادراً على الاستغناء عن نوعين من الدواء الذي كان يتعاطاه. وهو مواظب على زيارة الطبيب الباطني المعالج له مع الالتزام التام بالتغيرات الصحية في نمط حياته والتي حققت فرقاً هائلاً في صحته في نهاية الأمر.

وعلى غرار التجربة التي خاضها "جاكوب" وملايين آخرون من البشر، يمكن للعلاجات البديلة أن تلعب دوراً ناجحاً في حل العديد من المشكلات المزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم، أو الأرق، أو القُرح. وفي خضم الجاذبية والغموض اللذين يتمتع بهما الطب البديل، لا تغلق، على أية حال، باب الطب "الغربي" إذ لا غنى عنه مطلقاً. وإلا بمن تتصل إذا أصبت بعدوى ميكروبية حادة، أو شككت في إصابتك بمرض غامض، أو احتجت إلى نقل عضو من أعضاء الجسم؟

إلا أن الواقع يقول إن أغلبنا لم يكن في حاجة إلى استبدال عضو حيوي من أجهزته مؤخراً. غير أن أغلبنا يشعر بأنه منهك القوى ويصارع العلل التي نجمت عن نمط الحياة، مثل الصداع، وأوجاع الظهر، وأمراض القلب والجهاز الدوري، والتهابات المفاصل، والحساسية والربو، والأرق والاكتئاب، هذا بجانب الأمراض التي يمكن أن تصير مزمنة أو تودي بحياة الإنسان، مثل الإيدز والسرطان.

ولكن يبقى شيء، وهو ألا يغيب عن ناظرينا ما يحدث عندما يذهب شخص ما إلى طبيب تقليدي ثم لا تتمكن الاختبارات المعملية من التحقق من المرض الذي اعترى بدنه، مثلما يحدث مع الإرهاق المزمن أو الآلام العضلية الليفية. وهذا المرض الذي تشبه أعراضه "التهابات المفاصل"، يصيب أكثر من عشرة ملايين أمريكي -أغلبهم من النساء- بأعراض آلام بالعضلات العميقة، وإرهاق لا ينتهي، وعدم القدرة على النوم بعمق، واكتئاب، ولا يوجد أي اختبار معملي قادر على تشخيصه. وبرغم أن العلاج متاح للتعامل مع الأعراض الظاهرة إلا أنه لا يوجد في الوقت الحالي أي بشائر للشفاء منه. ولعله لا يدهشنا أن نعلم أن كثيرين من الأطباء التقليدين يشعرون أنه إذا كانت للمرض أعراض مبهمة -وبخاصة إذا صاحبها تفاقم في

تدهور الحالة النفسية- وليس من الممكن تحديده بدقة علمياً، فإن المرجح أنه ليس مرضاً حقيقياً. ومن ثم، فإن أي شكل من أشكال التدخل بالرعاية الصحية يحاول التعامل مع تلك الأعراض دون تشخيص محدد، يُطلق عليه اسم طب بديل. ولعل الطب المعاصر بتركيزه على كل جهاز من أجهزة الجسم بمعزل عن باقي الأجهزة (قلب، رئتين، كبد، وهلم جرا)، غاب عن ناظريه حقيقة ألا وهي أن الإنسان أكبر بكثير من مجرد مجموع الأجزاء الحيوية المكونة له.

من العصر الحجري إلى العصر الحديث

إن الإيمان بالطب البديل ليس بالشيء المستحدث. فقد منح "أرسطو" مصداقية لعلاج العقل/والجسد بنصيحته التي وجهها لغيره من الأطباء: "تماماً مثلما أنك لا تحاول علاج العينين دون الرأس، ولا الرأس بدون الجسد، فإنه لا ينبغي عليك أن تعالج الجسد بدون الروح". والمخطوطات الأبوقراطية القديمة التي يعود تاريخها إلى ألفي عام مضت تحوي ملاحظات مفادها أن "هناك قدراً من الفكر الواعي ينتشر في جميع أنحاء الجسد". كما علم "أبو قراط" طلابه أيضاً أن يقيموا بعناية البيئة التي يعيش فيها مرضاهم حتى يفهموا علاتهم. أما الصينيون فقد استعملوا الأعشاب لقرون عديدة في علاج وشفاء عدد كبير من المشكلات الصحية؛ والتقاليد العلاجية للطب الهندي القديم (Ayurvedic medicine)، الذي يركز على الوصول بالجسد لحالة التوازن باستعمال وسائل متعددة مثل التأمل، والأعشاب، والأملاح المعدنية، والتدليك، والنصائح الغذائية، يعود تاريخها إلى أربعة آلاف عام من تاريخ الهند الحافل؛ وعلم الانعكاسات العصبية (Reflexology) الذي يخفف من الضغوط والتوتر من خلال تدليك القدمين بأسلوب منهجي، يعود تاريخه إلى عام

٢٣٣٠ قبل الميلاد على أقل تقدير. بل إنه مصور في رسوم جدارية بمقابر قدماء المصريين. ومنذ عهد "أرسطو" وحتى زماننا الحالي، كشفت المراجع الطبية عن وثائق طريفة تسجل استخدام علاجات غير تقليدية بجانب الربط الوثيق بين العقل والجسد والروح.

غير أنه لم يدخل الأمريكيون في جدل حول الطب البديل إلا بحلول منتصف الستينيات. وخلال تلك الحقبة، كانت حرب فيتينام تلقي بظلال التغييرات الجذرية على المجتمع الأمريكي، وبخاصة عندما كشفت عن الثقافة الأسيوية الشرقية، والتي تضم في طياتها ممارسات طبية مستخدمة في تلك المنطقة من العالم. وجاء هذا الكشف جنباً إلى جنب مع ازدياد تكاليف الرعاية الصحية بأمريكا وانعدام الثقة فيمن يقدمونها، ليغذي عملية التبني السريع للعلاج البديل في الولايات المتحدة.

الطب البديل يبدأ في الانتشار

تتزايد الدلائل يوماً بعد يوم على أن عدم الرضا عن الرعاية الطبية التقليدية واصل تضخمه بنسب وبائية منذ منتصف الستينيات. وفي استفتاء أجرته الرابطة القومية للرعاية الصحية بواشنطن العاصمة (١٩٩٦) ظهرت النتائج الإحصائية التالية ذات الدلالة:

- نسبة مروعة قدرها ٧٥٪ من المواطنين الأمريكيين يفزعون من إحصائيات أخطاء الأطباء التي تتسبب في الإضرار بالمرضى أو القضاء على حياتهم.
- ٥٧٪ ممن شملهم الاستفتاء يخافون أن يشتد المرض عليهم بعد إدخالهم المستشفى.
- ٤٤٪ زعموا أن لديهم تجربة سيئة مع العلاج الطبي.

ضُمَّ تلك المخاوف المتصاعدة مع التقرير الشامل الذي أعدته هيئة مراكز السيطرة على الأمراض (CDC) والذي يذكر أن التكاليف الطبية السنوية لعلاج أهم ستة أمراض مزمنة (أمراض القلب، السرطان، السكتة الدماغية، البول السكري، أمراض الرئة المعوقة للتنفس، وأمراض الكبد)، والتي تشكل نسبة ٧٣٪ من إجمالي الوفيات على مستوى أمريكا، يبلغ مجموعها ٤٢٥ بليون دولار. ويضيف تقرير المركز أن هذه الأمراض الستة يمكن الوقاية منها إلى حد كبير. وإليكم الإحصائيات المذهلة للمركز: لم يُنفق على الوقاية من المرض عام ١٩٩٤ سوى ٢٨٧ مليون دولار؛ وهو ما يشكل نسبة ٠,٧٪ من إجمالي ما أنفق على العلاج! ويعني هذا الرقم أن ما أنفق سنوياً على الشخص الواحد في هذا البلد حوالي ١,٢١ دولار للوقاية من تلك الأمراض. وهو مبلغ لا يكفي حتى لشراء المخزون الأسبوعي من مضادات الأكسدة المقوية لجهاز المناعة الذي يكفي شخصاً واحداً! ومستهلكو اليوم لا ينتظرون طبيبهم المتخصص في الرعاية الأولية ولا حتى أحدث الدراسات الحكومية حتى يضعوا خطة الوقاية من المرض. فالناس يريدون الاضطلاع بمسئولية الإنفاق على صحتهم وأن يشتركوا في اتخاذ القرار فيما يتعلق بطرق العلاج، وبخاصة كثيرو الإنجاب الذين كثيراً ما يقعون في مشاكل مع السلطات (تذكر "كينت ستيت" و"بيركلي"؟).

خذ رقماً من فضلك

هل مللت من الرعاية الطبية التي تشبه "سلق البيض" والتي يقضي فيها الأطباء زمناً متوسطه ١٠ دقائق مع كل مريض؟ إن الملايين من الناس يبحثون عن طرق طبيعية وفعالة للوقاية والعلاج من الأمراض، باستعمال أساليب ليس بالضرورة أن تكون

قائمة على أساس علمي، مثل التدليك بالزيوت الأساسية أو وضع السوار النحاسي لتخفيف آلام التهاب المفاصل.

وطبقاً لاستفتاء حديث أُجري على مستوى أمريكا بأكملها، أصبح أكثر من ٤ من كل ١٠ بالغين (٤٢٪) مقتنعين حالياً بالعلاجات البديلة، وقد أورد تقرير مهم عن مدى إدراك العامة للرعاية البديلة (١٩٩٧) أن ما يقرب من نصف البالغين (٤٥٪) يقولون إنهم مستعدون لدفع المزيد كتأمين طبي كل شهر حتى يتاح لهم الحصول على الرعاية البديلة. ومن بين هؤلاء الذين يتعاملون مع الرعاية البديلة، يقول ما يقرب من ثلاثة أرباعهم (٧٤٪) إنهم يعالجون بالرعاية البديلة جنباً إلى جنب مع الرعاية الطبية التقليدية.

وفي نطاق واقع الطب التقليدي، هناك بعض العلاجات البديلة المقبولة (مثل الوخز بالإبر، والتغذية الارتجاعية الحيوية، والعلاج باليد، والعلاج بالأعشاب، والتغذية) والتي يوافق عليها العديد من الأطباء التقليديين ويستخدمونها بالاشتراك مع العلاج الطبي التقليدي. وفي حقيقة الأمر، أنه يوجد اتجاه متزايد لدى بعض المستشفيات التعليمية المرموقة على مستوى أمريكا للمزج بين المدرستين في الطب. فقد قام أحد مستشفيات بوسطن، بالاشتراك مع كلية طب هارفارد، بإنشاء مركزاً للطب البديل مؤخراً. وحذت جامعة كولومبيا حذوها. بل إن هيئة المعاهد القومية للصحة (NIH) يممت وجهها شطر العلاجات البديلة في حرص حتى تعرف الغث من السمين منها. والمكتب المتخصص في الطب البديل (التابع لتلك الهيئة)، والذي يرأسه د. وين ب. جوناس، يمول الدراسات التي تهدف إلى تأسيس أو رفض الأساس الإكلينيكي لمختلف أنواع الطب البديل. وبرغم أن هذا الأمر يشكل خطوة إيجابية في الاتجاه الصحيح، إلا أنه طبقاً لآراء من يرون أن هذا لا يكفي، فإن

المبلغ الذي ينفق على البحوث حول العلاجات غير التقليدية لا يزيد على ٢٠ مليون دولار تقريباً من إجمالي الموازنة السنوية لهيئة (NIH) التي تبلغ ١٣،٦ بليون دولار؛ فهذا لا يكفي لتحقيق فارق ملموس!

الفصل بين الحقيقة والخيال

عندما تسمع عن معالجة للعمود الفقري تشفي من الصداع أو تدليك للقدمين يهدئ من نوبات اضطرابات الجهاز الهضمي، قد تتعجب وتسأل نفسك ما إذا كان الطب البديل يشكل حقاً وصفة جديدة تماماً. هنا ينبغي أن نستقي العلم من أهله؛ العلماء والأطباء التقليديين الذين يعربون عن حذرهم من العلاج البديل لأن أغلب تلك العلاجات لم يجتز بعد التجارب الإكلينيكية.

ومهما كانت المزاعم المذكورة في الإعلان الملصق على متجر الأغذية الطبيعية، فإن حتى أشهر الأعشاب العلاجية ذات المركبات الدوائية تحتوي على مكونات لم تخضع بعد للاختبارات والتحاليل وتخضع حالياً للتدقيق من قبل هيئة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA).

هناك عدد من العلماء والأطباء في تزايد مستمر صاروا الآن يقولون، "ولم لا؟". يؤمن هؤلاء المتخصصون بأنه إذا كان العلاج آمناً وبلا آثار جانبية ضارة ثابتة أو معروفة، فإنه يمكن وضعه في الحسبان جنباً إلى جنب مع علاجك الطبي التقليدي المثبت علمياً. والآن خذ هذه النصيحة المباشرة: لا تستبدل أدويتك التقليدية بأخرى. وإنما أكمل تلك العلاجات الموصوفة بعلاجات بديلة آمنة. وقد تكون هذه خطوة إيجابية نحو توحيد نوعي العلاج الطبي التقليدي وغير التقليدي.

وبهذا، فإن العلاج الطبي المستمر المنتظم أمر مهم، تماماً كما أن موافقة طبيبك المعالج على إضافة أي علاج بديل لم يثبت

يقيناً بعد إلى خطتك العلاجية المثبتة علمياً، أمر مهم كذلك. ومجرد أن شيئاً ما طبيعي لا يعني بالضرورة أنه آمن دوماً. نعم، إن مكملات الكالسيوم تعالج هشاشة العظام، وحمض الفوليك يمكن أن يساعد على الوقاية من تشوهات المواليد، والثوم قد يخفض من نسبة الكولستيرول بالدم، كما أن الزنجبيل يهدئ من الشعور بالغثيان، ونبات الناردين يساعد على جلب النوم. ورغم كل ذلك، فإن بعض المكملات الطبيعية والأعشاب شديدة السُمية وقد ترفع ضغط الدم، وتتسبب في تلف الكبد، بل وتؤدي أحياناً إلى الوفاة. ونظراً لغياب التنظيم الحكومي، لا يعلم أغلب المستهلكين بهذا الأمر إلا بعد أن يتناولوا المنتج بالفعل. فنبات "الشَّوْكَران"، على سبيل المثال، نبات طبيعي تماماً، ولكنه كذلك نبات سام يسبب الموت لمن يتناوله!

أيهما أهم الوقاية أم العلاج؟

برغم أن العلاجات البديلة مثل الوخز بالإبر لتخفيف الشعور بالغثيان أثناء الحمل أو في أعقاب العلاج الكيميائي (لمرضى السرطان)، أو عصير التوت البري (الكرانبيري) للمساعدة في الوقاية من حالات عدوى المسالك البولية، أو التأمل لخفض ضغط الدم تستند إلى أساس علمي، فإنه لا ينصح بالطب البديل كعوض عن الرعاية الطبية التقليدية تحت أي ظرف.

فالطب التقليدي لا غنى عنه، وبخاصة لإجراء الاختبارات الوقائية المهمة، والجراحة التي تنقذ حياة مريض باستئصال ورم خبيث من جسده، أو جراحة الشريان التاجي بعمل مجرى شرياني جانبي bypass لعلاج أحد أخطر أمراض القلب. وقد أُعلن ذات مرة خلال السبعينيات أن "الليتريل"، وهو خلاصة نويات ثمار المشمش، علاج سحري للسرطان. وتحول كثير من المرضى الذين كانوا في المراحل الأخيرة للمرض ودون أي إثبات

علمي لتلك المقولة، إلى تناول هذا العلاج البديل وتركوا العلاج الكيميائي أو الإشعاعي. وفي نهاية الأمر، ثبت عدم جدواه. ومهما كانت مزاعم المعلنين، لا يُنصح بالاعتقاد بأن حقنة شرجية من القهوة سوف تحل أزمة ربو حادة، أو أن التأمل يمكنه إيقاف نوبات الربو التحذيرية، أو أن حبوب الطحالب الخضراء سوف تمنع حدوث غيبوبة سكر. اتصل بطبيبك فور حدوث أية حالة خطيرة أو ظهور أعراض جديدة. فالعلاجات البديلة، مع ذلك، قد تتيح لك تأجيل أو منع حدوث حالات مزمنة أو مميتة. فإذا لم تكن تعاني من مرض بالقلب، على سبيل المثال، فإن اتباع نظام غذائي منخفض الدهون، مع التدريبات الرياضية المنتظمة (الإيروبيك)، والأساليب البديلة التي تقلل من الضغط العصبي مثل التخيل الموجه أو التأمل يمكنها المساعدة في منع حدوث نوبات القلب من الأصل. أما إذا كنت من مرضى القلب، فإن هذا النظام يمكنه أن يبدأ في فتح الشرايين التي بها انسداد وبالتالي يطيل عمرك. وبالمثل، إذا لم تكن تعاني من مرض السكر، فإن اتباع نظام الوجبات الصحية، والمواظبة على التمرينات الرياضية، ومحاصرة ضغوط الحياة والإبقاء عليها في أضيق نطاق، كل هذا قد يساعد في المحافظة على بدنك معافى. فإذا كنت من مرضى السكر، فإن الدراسات المبدئية أوضحت أن ملح "بيكولينات الكروم"، عند استخدامه مع العلاجات الطبية التقليدية، قد يساعد في الاحتفاظ باعتدال نسبة السكر في الدم. وبالإضافة إلى ذلك، فإن الوجبة منخفضة الدهون التي تحوي كماً كبيراً من الفواكه والخضراوات قد تساعدك على المحافظة على المعدلات الطبيعية لضغط الدم، والكولستيرول وكذلك الوزن، بل إنك قد تكون قادراً عندئذ على تجنب الإصابة ببعض أنواع السرطان.

امتلاك زمام الأمور

إذا بدت لك بعض العلاجات غير التقليدية مبالغاً في قدراتها، فلعل هذا صحيح. إن تقديرات هيئة الغذاء والدواء الأمريكية تقول إن ٣٨ مليون أمريكي استخدموا منتجاً صحياً أو علاجاً قدمه محتالون وأنفقوا سنوياً بلايين الدولارات. ولما كانت الاستجابة للعلاج من العديد من الأمراض تتفاوت تفاوتاً كبيراً من شخص لآخر، فمن المهم أن تكون مستهلكاً حصيفاً وأن تدرس كافة الحقائق حول العلاج قبيل استخدامه. وقبل أن تصدق كل ما تقرؤه. تحر عن العلاج أو المنتج. تحدث إلى طبيبك أو الصيدلي الذين تتعامل معه واسأله عن الآثار الجانبية. فما قد يكون آمناً لجارك لا يشترط بالضرورة أن يناسب حالتك. وتذكر، ليس لديك سوى جسد واحد، فعليك أن تسيطر على كل ما يدخله!

واليوم، بفضل الأبحاث المتواصلة في كل من ميداني الطب والطب البديل، أصبح لدى الأطباء فهم أفضل لما يجعلنا نظل أصحاء. وأغلبهم سوف يقر بأن الصحة ليست أمراً ثابتاً، وإنما هي عملية تتطور باستمرار. فإذا ولدت صحيح البدن، فليس معنى ذلك أنك ستظل على تلك الحال ما حييت. والمؤمنون بالطب البديل يعلنون أن السبيل الوحيد للشفاء والصحة التامة يكون من خلال مسئولية المريض -وليس الطبيب- وإصراره على مواصلة العلاج. وهذا ليس معناه أنه ينبغي عليك أن تتجاهل الطب، وإنما عليك أن تفهم أن الطب التقليدي يؤكد على التدخل في الأزمات أكثر مما يؤكد على المسئولية الشخصية عن الصحة وسلامة البدن.

ببساطة، الطب البديل قد يعيد إليك السيطرة على صحتك، أو قد يصيبك بالمرض. وفي ضوء هذا، ينبغي عليك أن تنظر إلى الشفاء باعتباره حافظة استثمار. وعليك أن تتمتع بفطنة التمييز،

وأن تدرس الحقائق وأن تطرح أسئلة عديدة، ولكن كن على حذر فلا تضع كل البيض في سلة واحدة. وأسلم منهج للبقاء بصحة جيدة أن تعتمد على طبيبك التقليدي. ثم استثمر في صحتك الإجمالية -عقلك، وجسدك، وروحك- بحافظة السلامة التي تمزج الأنماط التقليدية من العلاج مع العلاجات البديلة الآمنة، ومن ثم تحصل على أفضل ما في المجالين.



الحقائق المجردة عن الطب البديل

لماذا يتيح لك المزج بين العلاج التقليدي وغير التقليدي الحصول على أفضل ما في المجالين ■ ولماذا ينبغي أن يكون طبيبك المتخرج في كلية الطب هو ملجؤك الأول في الرعاية الصحية ■ والعوامل المهمة التي يجب عليك أن تضعها في حسبانك عند اختيار ممارس الطب البديل ■ ما الذي أنت بحاجة إلى معرفته قبل تناول أي علاج بديل

الطب التقليدي، الطب البديل، أم كلاهما؟

في عصرنا هذا الذي يتسم بتوافر خيارات الرعاية الصحية، تبدو خيارات العلاج لا نهاية لها. ففي كل يوم تقريباً يُطالعنا حشد من أنواع العلاج الطبي الحديثة والبديلة. فكيف تعلم الغث من السمين منها؟ وهل هناك أمارات خاصة تشير عليك بالسعي نحو علاج طبي تقليدي لحل مشكلة جسمانية كانت أو وجدانية؟ وما هي المؤشرات التي تشير إلى أن الاعتماد على علاج بديل أو تكميلي أمر آمن؟ تذكر أن العلاجات البديلة قد تتراوح بين تلك التي لها جذور من التقاليد التاريخية من الدراسات العلمية أو المعالجة الثقافية إلى تلك التي تعد من قبيل السخف والهراء وقد تسبب الضرر فيما بعد. وحتى تعلم أي مشكلة صحية يمكن منح الثقة لممارس طبي بديل لكي يقوم بعلاجها وأيها تستوجب الرعاية الطبية، فمن المهم أن تصبح خبيراً في المجالين.

والفارق الجوهري بين أسلوبي الرعاية الصحية يكمن في أن الطب التقليدي يحمل ختم البحوث القائمة على أساس علمي والتي تستطيع إثبات صحة ادعاءاتها بالبراهين. فتجبير عظمة مكسورة، أو علاج التهاب رئوي بكتيري، أو إجراء اختبار نسبة

الجلوكوز بالدم، أو فحص ورم غير عادي أو كتلة تنزف دماً جميعها أمور لا تزال تقع بأمان داخل نطاق تخصص طبيبك التقليدي المعالج. وعلى النقيض، إذا كانت ثمة مشكلة طبية تتصل بأسلوب حياتك وتتدخل في جودة حياتك، فإنك قد تفكر في مناقشتها مع متخصص في الطب البديل. إن مسببات التوتر العاطفي تعمل على تعقيد التعامل مع العديد من المشكلات الطبية. والأمراض الشائعة مثل الربو الشُعبي، وأشكال الصداع المختلفة، وارتفاع ضغط الدم، لها في الغالب مكون نفسي كما أنها تستجيب بدرجة طيبة للجمع بين العلاجات الطبية والبديلة. ففي واقع الأمر، إن أساليب العلاج غير الطبي مثل التأمل الروحاني، والتخيل الموجه، والاسترخاء العضلي المتزايد، ثبتت فعاليتها في الدراسات العلمية الموثقة لعلاج ما يلي:

- إدمان الكحوليات
- القلق
- التهاب المفاصل
- الربو الشعبي
- آلام القلب
- نزلات البرد
- الاكتئاب
- البول السكري (داء السكر)
- الحمى
- ارتفاع ضغط الدم
- الأرق
- أعراض القولون العصبي (IBS)

افحص الخيارات

أولى خطوات اتخاذ القرار حول ما إذا كنت بحاجة إلى علاج ألوباثي طبي (تقليدي Allopathic Conventional)، أم طب بديل (تكميلي) (Complementary) Alternative، أو لكليهما هي تقييم الخيارات التي أمامك. ولنأخذ مثالاً لذلك حالة "جيم" الذي يبلغ من العمر اثنين وأربعين عاماً، وهو من ممارسي النشاط الرياضي خلال العطلة الأسبوعية حيث أصيب في ظهره أثناء لعب مباراة في "السوفت بول" في دورة أقامتها شركته. وبعد أن انزلق "جيم" داخل القاعدة الأولى وشعر بشيء ما بمنطقة أسفل الظهر "يحرق مثل لهب مصباح لحام الأكسجين"، توجه على الفور إلى عيادة طبية خارجية قريبة من منزله. وقام الطبيب بتقييم الأعراض التي شعر بها "جيم"، مثل ألم صارخ في ظهره يسري إلى أسفل حتى بطن ساقه اليمنى وعدم قدرته على فرد إصبع القدم الكبير للقدم اليمنى. وحصل الطبيب من "جيم" على تاريخه الطبي، وقام بفحص طبي دقيق وأجرى سلسلة من الاختبارات المعملية، ثم توصل إلى استنتاج مفاده أن محاربنا الذي بلغ منتصف العمر ربما يعاني من انزلاق غضروفي في ظهره.

وتفسيراً لعدم ظهور هذا الانزلاق الغضروفي في صور أشعة إكس، حدد الطبيب موعداً "لجيم" لإجراء تصوير بالرنين المغناطيسي MRI، والذي يعد أداة مؤتمنة ولا تخترق الجسد لتحديد الغضاريف غير الطبيعية في أسفل العمود الفقري (الفقرات القطنية). وعند إجراء التصوير بالرنين المغناطيسي، يوضع المريض داخل أنبوب طويل غير ممغنط ويحيط بهذا الأنبوب مغناطيس هائل الحجم على شكل قطعة الزلابية يساعد في تكوين صورة لمنطقة ما من الجسم وتستغرق العملية بالكامل زمناً يتراوح بين ٣٠ إلى ٩٠ دقيقة.



احترس!
تسعون في المائة من مرضى تمزق أو فتق الغضروف (الديسك) يتحسنون في غضون عام واحد عندما يتبعون العلاج التقليدي، أو الوسائل غير الجراحية في القضاء على أعراض المرض. والاستشارة المبنية على المعرفة مع طبيبك، أو حتى رأي طبي ثان أمر مهم.

وبناء على خبرة "جيم"، يبدو الأمر كما لو كانت هناك إجابة واحدة فقط لمشكلة ألم الظهر؛ المعالجة الطبية التقليدية، الاختبارات التشخيصية باهظة التكاليف، وربما استلزم الحل تدخلاً جراحياً. ولكن دعونا نتصارح. ألست تفضل إجراء تدليك عضلي عميق على إجراء عملية جراحية إذا علمت أن هذا التدليك سوف يوقف آلام الظهر وسيشفي إصابتك؟ في ضوء هذا، دعنا نعيد المشهد للحظة، ولكن هذه المرة و"جيم" يقرر اختيار العلاج البديل عوضاً عن العلاج الطبي. فإلى أين سيتوجه؟

- قد يجرب ممارساً يقوم بالعلاج بالإبر الصينية (Acupuncture). وهذا الشكل البديل من العلاج يقوم على الافتراض بأن الجسم عبارة عن منظومة كهربائية حيوية (أو بيوكهربائية) معقدة تدور في جميع أرجائها قوة الحياة الرئيسية. وعندما تنسد الطرق أمام قوة الحياة، التي يطلق عليها اسم كي (qi) وتُنطق تشي (chee)، ينشأ المرض والأوجاع. ويحصل الممارس من المريض "جيم" على تاريخ طبي مفصل، ثم يضع إبر رفيعة في حجم الشعيرات الدقيقة في مناطق محددة من جسد "جيم"، ثم يحرك تلك الإبر حتى يحث الخلايا العصبية على إفراز "الإندورفينات" ويخلص "جيم" من آلامه. والإندورفينات هي هرمونات السعادة بالجسم، وهي مركبات بيوكيميائية طبيعية يفرزها المخ تساعد على تخفيف الألم وتجعلك تشعر بأنك بحالة طيبة.

- **العلاج بتقويم العمود الفقري باليد (Chiropractic)** وهو بديل محتمل أن يفكر "جيم" فيه لعلاج ألم ظهره. وفي هذا العلاج، ويعد ثاني أهم مهنة رعاية صحية، يقوم الممارس بتدليك العمود الفقري "لجيم" بهدف استعادة الوظيفة العصبية الطبيعية وتخفيف الألم.

- **العلاج بالتدليك (Massage Therapy)** يمكنه أيضاً تخفيف آلام الظهر التي يعاني منها "جيم". وتبين الدراسات أن مزايا التدليك أو المساج تشمل رفع مستوى التنبيه، والتخفيف من حدة الاكتئاب والقلق، وزيادة أعداد "الخلايا القاتلة" الطبيعية داخل جهاز المناعة، وتخفيض مستويات هرمون التوتر والقلق "الكورتيزول" وتقليل صعوبة النوم.
- ويمكن "لجيم" اختيار أسلوب الطب الهندي العشبي أو ما يسمى الأيورفيدا (Ayurveda)، وفيه يقيم الممارس بعناية مشكلة ظهره ومن ثم يستعمل العلاج العشبي، والمكونات الحيوانية والمعدنية وحمامات البخار أو حتى جلسات التدليك بالزيت للمساعدة في إعادة الجسد إلى حالة التوازن.
- وباستخدام أسلوب "التغذية الاسترجاعية الحيوية" (Biofeedback) يداوي المعالج آلام "جيم" عن طريق توصيله بجهاز ووضع أقطاب استشعار فوق مناطق معينة بالعضلات، ثم يقرأ الممارس درجة التوتر في عضلات المريض، ومقدار ما أفرزه من عرق، أو يقيس درجة حرارة الإصبع ثم يدربه على توجيه الربط بين أفكاره، ومستوى استثارة جهازه العصبي، وتوتره العضلي وأخيراً مستوى الألم لديه.
- كما أن "جيم" كان بإمكانه اختيار التنويم المغناطيسي (Hypnosis) كأسلوب للسيطرة على ألم ظهره. وأثناء الجلسة يطرح المعالج على جيم بعض الاقتراحات التي تسمح له بتقليل شدة الألم، أو بتحريك الألم إلى منطقة أخرى أو بمحاولة خلق إحساس بالانفصال عن الألم. وبرغم أن اسم هذا النوع من العلاج "التنويم" إلا أنه في

واقع الأمر ليس إلا حالة شديدة من التركيز البؤري. والعديد من مرضى التنويم المغناطيسي يذكرون أنهم حققوا نتائج أفضل من حيث تجربتهم مع الألم، والإحساس بالإرهاق عند الاستيقاظ، وأنماط النوم مقارنة بالمرضى الذين يتلقون علاجاً طبياً.

- والمعالجة بالطبيعة (Naturopath) كان من الممكن أن تحل مشكلة آلام الظهر لدى "جيم" بالتركيز على العلاج بالماء (hydrotherapy) (حمامات من الدوامات الدافئة "جاكوزي")، والتدليك، والمعالجات الغذائية والعشبية. وتفضل المعالجة بالطبيعة تجنب العقاقير والجراحة ومحاولة الاعتماد على الطاقة الاستشفائية الطبيعية للجسم.
- وبدلاً من طلب رأي ثانٍ من أحد الجراحين، قد يكون باستطاعة "جيم" الذهاب إلى طبيب تقويم العظام (Osteopathic physician)، وهو طبيب ينظر إلى الجسم باعتباره كلاً مصنوعاً من أجزاء تتصل ببعضها البعض. ويحاول طبيب تقويم العظام اكتشاف الأسباب الكامنة وراء آلام "جيم" وإصلاحها بالضبط اليدوي للعضلات، والمفاصل والعمود الفقري قبل استعمال العقاقير أو اللجوء إلى الجراحة.

"بعد التعرض لجراحة غير ناجحة بالظهر لعلاج فتق غضروفي، اكتشفت في نهاية الأمر أن أفضل علاج لتخفيف الألم يتمثل في استعمال خليط من التدليك والعلاج باليد (معالجة العمود الفقري وتقويمه) والعلاج المائي (حمامات الماء الدافئ ذات الدوامات).
توماس، ٣٩ سنة، لاعب كرة قدم محترف"

احصل على الأفضل من كلا المجالين

إذاً أنت تملك الحل؛ وتلك العلاجات ليست سوى قليل من كثير من بدائل الرعاية الصحية التي كان بإمكان "جيم" اختيار أحدها. وكما ترى، فإن الخيارات التي بين أيدينا للتفوق في الرعاية الصحية تذهل العقل. وخلال السنوات الماضية استخدم أغلبنا طرقاً علاجية توارثناها عن آبائنا وأجدادنا واعتمدنا على

طبيب العائلة الذي كان يقوم بعلاجنا بدءاً من مرحلة الحمل والولادة وحتى الممات. غير أن الطب تغير تغيراً جذرياً خلال العقود القليلة الماضية. واعتاد طبيب العائلة على كونه المقدم الرئيسي للرعاية الطبية، لكن في أيامنا هذه تعرض الدور التقليدي والاستبدادي للأطباء لتحديات الملايين من الناس. فاليوم، أصبح الناس يريدون أن يعلموا بالاختبارات المتعددة التي تتعلق بأجسادهم وبالوقاية والعلاج من الأمراض.

فإذا كنت مثل أغلب الأمريكيين، فإن مجال اختيارك بالنسبة للرعاية الطبية يشتمل على كل من الممارسين التقليديين وممارسي الطب البديل. ورغم ذلك، كنْ مدركاً أن المشكلات قد تقع إذا أنت اتبعت أكثر من علاج في آن واحد. وطبقاً لدراسة نشرت بالمجلة الطبية New England Journal of Medicine فإن أكثر من ثمانين بالمائة من الناس الذين يستخدمون العلاجات البديلة يستخدمون كذلك الطب التقليدي في نفس الوقت، غير أن كثيراً منهم لا يخبرون أطباءهم بتلك العلاجات البديلة.

وما لم يحدث اتصال فعال بينك وبين إخصائي الرعاية الصحية الذين تعالج لديهم، فإنك قد تجد نفسك وقد وقعت في موقف صحي محفوف بالمخاطر. فطبيبك المعالج الأساسي، على سبيل المثال، قد يصف لك مضادات حيوية قوية كي تساعد في وقف عدوى بالجهاز التنفسي. ومعالجك بالوسائل الطبيعية قد يقترح عليك تجربة عدة منتجات عشبية لعلاج نفس العدوى. وهذا الجمع بين التداوي بالعقاقير والتداوي بالأعشاب يمكن أن يكون ساماً وقد يتسبب في مشكلات صحية خطيرة. وقد ترى عندئذ معالجاً بالإبر الصينية يقترح عليك هجر جميع العقاقير والأعشاب، والخضوع بدلاً منها لسلسلة من العلاجات بالإبر الصينية.

وعلى الرغم من أن كل أولئك المتخصصين يستخدمون معرفتهم ومهاراتهم بإخلاص من أجل مساعدتك على الشفاء، إلا أن من المهم بالنسبة لك إبلاغ كل ممارس يقوم بمتابعتك – سواء كان ممارساً للطب البديل أو التقليدي أو كليهما– بكل شيء عنك: تاريخك الطبي والعائلي، الأعراض التي تشعر بها، خطة علاجك، والعقاقير المعينة أو الأعشاب التي تتناولها. وينبغي التأكيد على أن المرضى ذوي المعرفة الذين يذكرون لأطبائهم تلك التفاصيل؛ والتي تشمل التغيرات التي طرأت على العلاجات الطبية التقليدية أو البديلة لكل طبيب أو ممارس يساعدون بذلك أنفسهم على الشفاء.



غير رسمي

بدأ السيناتور "توم هاركين" جهداً خارقاً لحث الحكومة الفيدرالية (الأمريكية) على إجراء الأبحاث حول الأساليب غير التقليدية للوقاية من الأمراض وعلاجها. ويرغب "هاركين" في الجمع بين مكتبي المعهد القومي للصحة (NIH) اللذين يتعاملان مع الطب البديل والمكملات الغذائية. كما يرغب كذلك في التوسع في أعمال المركز بحيث يضم الجانب الروحاني من العلاج.

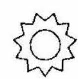
ابدأ بالطبيب

من المهم العثور على الطبيب الذي يقدم الرعاية الأولية (الأساسية) والذي ترتاح إليه. لأنه سيلعب دوراً بارزاً في سعيك نحو الاحتفاظ بصحة جيدة. وهذا الطبيب العائلي أو إخصائي الباطنة، الذي أتم من ثلاث إلى سبع سنوات من التدريب بعد التخرج، ينبغي أن يكون حاصلاً على شهادة من المجلس الطبي (البورد). وهذا يعني أنه قد اجتاز اختباراً شاملاً أقامه المجلس الحاكم المسئول عن التخصص الذي تخصص فيه الطبيب. وهذا الطبيب لا يقدم خدماته فقط باعتباره شخصاً يمكنه القيام بالتشخيص الدقيق والعلمي، ويمكنه وصف العلاج الطبي في حالات الأمراض الحادة والمزمنة أو المشكلات الصحية الخطيرة، وإنما قد يصير هذا الطبيب صديقاً مقرباً يعتمد عليه يمكنك التحدث إليه عندما تتحول بواعث الانشغال لديك إلى قلق وتوتر.

وقبل أن تختار الطبيب الذي سيقدم الرعاية الصحية الأولية، اتصل بجهة التأمين على الصحة واطلب دليل الأطباء

المشتركين بالتأمين. فإذا كنت مشتركاً في خطة معتمدة للرعاية الصحية مثل -منظمة الحفاظ على الصحة (HMO) أو منظمة المقدم المفضل (PPO)- فأنت في حاجة لاختيار طبيب عضو في شبكة تلك الخطة. والأسئلة التي ينبغي أن تضعها في حسبانك تشمل ما يلي:

- هل الطبيب معني بصحتك العامة -ذهنية كانت أم جسدية- وليس فقط بالمشكلة الطبية التي جئت تعرضها عليه؟
- هل هو طبيب يحمل ترخيصاً بمزاولة المهنة (M.D.) أم أنه طبيب ممارس لتقويم العظام (D.O) حاصل على شهادة من كلية طب معتمدة؟
- هل الطبيب اجتاز اختبارات المجالس الطبية المتخصصة (البورد) وحصل على شهادات منها؟
- هل ساعات عمل العيادة تلائمك؟
- في أي مستشفى يعمل الطبيب؟
- هل يمكن استدعاء الطبيب بعد ساعات العمل الرسمية، أو هل هذا الطبيب هو دائماً الذي تراه؟
- هل ستقوم عيادته بمحاسبة الجهة المؤمنة أم أنك ستدفع قيمة الكشف عند كل زيارة؟
- ما هو رأيه بخصوص العلاجات البديلة؟



فكرة ذكية
يمكنك الاتصال برقم 800-358-9295 لطلب كتيب مجاناً حتى تستشير طبيبك قبل إجراء عملية جراحية. وللحصول على قائمة بالأطباء الذين يستخدمون كذلك العلاجات البديلة، اكتب إلى الرابطة الأمريكية للطب الشمولي وعنوانها: The American Holistic Medical Association 4101 Lake Boone Trail, Suite 201, Raleigh, NC 27607

ويقوم الأطباء التقليديون بإجراء الاختبارات والفحوص الضرورية للوقاية من أهم الأمراض. ولكن رغم أن طبيبك يقوم بإجراء اختبارات وقائية مثل قياس ضغط الدم وقياس نسبة الكولستيرول بالدم وتحاليل الكشف عن سرطان القولون وكذلك أنواع السرطان التي تصيب أحد الجنسين أكثر من الآخر، فإنه لا يجب عليك أن تتوقع منه أن يعترض على اللجوء للعلاجات

البديلة. ففي دراسة استطلاعية قومية نشرت عام ١٩٩٤ وُجد أن ٦٠٪ من الأطباء التقليديين أحالوا -في بعض الأحيان- مرضاهم لمارسي الطب البديل.

أضف الممارس البديل

في الوقت الذي يلجأ فيه الأطباء لاختبارات معملية معقدة للتوصل إلى تشخيص حاسم، قد يستعمل الممارس البديل الفحص الجسدي ويتبع أساليب الحوار لأخذ التاريخ المرضي أو يجري استبياناً بهدف التوصل إلى مصدر مشكلتك المزمنة. فهناك علل مثل آلام أسفل الظهر والمشكلات الخاصة بالمعدة والجهاز الهضمي، والصداع النصفي، والآلام المزمنة، بل وحتى الاكتئاب يمكن مداواتها على يد الأشكال البديلة من العلاج.

إن العثور على ممارس الطب البديل الملائم لحالتك والمؤهل لعلاج المشكلات بطريقة سليمة واقتصادية ليس دوماً بالأمر الميسور. ومن أهم وأبرز الخطوات التي عليك اتخاذها أن تعرف نفسك، وهذا يشمل ما تحبه وما تكرهه على المستوى الشخصي. ولأنك قد تنفق وقتاً أطول في التحدث مع المعالج بالطب البديل أكثر مما تنفقه مع معالجك الطبيب التقليدي، فإن من المهم اختيار شخص تشعر معه بالارتياح. فلتضع في حسبانك ما يلي:

- هل تشعر بارتياح أكثر مع رجل أم مع امرأة؟
- هل ينبغي أن يكون الممارس أكبر منك سناً، أم في نفس عمرك أم أصغر؟
- هل لك أفضلية ما بخصوص السيرة التعليمية للمعالج، أو الشهادات، أو التراخيص المهنية الحاصل عليها؟

ومن المهم وضع هذه الأسئلة في الاعتبار قبل تحديد أول موعد لزيارة المعالج. والأوصاف التالية من المؤكد أنها ستساعدك كذلك على معرفة الغث من السمين في عالم الطب البديل:

- **المعـالج بالطب الهندي Ayurvedic** وهو الممارس الذي يؤمـن بالمنظومة الطبية الهندية القديمة التي تتجاوز مسألة علاج المرض وتركز على منهج الحياة بتمام وعافية.
- **المعـالجون بالطـب الصيني Chinese Medicine** وهم يسـتعملون الأعشاب، والوخز بالإبر، والعلاج بالضغط على مكـان الألم، والشياتسـو وهـم يؤمـنون بأن الجسد به طاقة كامـنة تسـاعده عـلى الشـفاء مـن أمراضه إذا عولج بطريقة صحيحة.
- **المعالجون بالطب البيئي Environmental Medicine** ويركـزون عـلى كيفـية تـأثير العوامـل المـتواجدة في بيئتـنا (الغـذاء، الكيميائيات، الماء، والهواء) علينا. وتتباين أنواع العلاج هنا بين السيطرة على البيئة إلى العلاج المناعي.
- **ممارسو الطب الشمولي Holistic Medicine** ويركزون عـلى الشـخص ككل –بدنياً، وذهنياً، وعاطفياً، وروحياً– وكذلـك عـلى المسـئولية الشخصية ومشاركة المرء في رعايته الصحية الذاتية.
- **ممارسـو العـلاج المِثْلِيّ Homeopathic** وهم يجاهدون مـن أجـل عـلاج المـرض باسـتثارة الـنظم الدفاعـية الذاتية الموجودة بالجسم وإصلاح الأجهزة بجرعات مخففة تخفيفاً شـديداً مـن الـدواء الـذي يمكـن أن يحـدث نفـس أعراض المـرض لـدى الشـخص السـليم. وهـذا ما ينطبق عليه المثل القائل: وداوني بالتي كانت هي الداء!
- **ممارسـو العـلاج بالطبـيعة Naturopathic** يؤمـنون بـالقوة الشـفائية للطبـيعة ويسـتعملون مخـتلف الأسـاليب (الطـب الصـيني، الطبـيعي، المـثلي، النـباتي، العشـبي وغيرها) في مساعدة الجسد على مداواة نفسه.

- **المعالجون بالتغذية Nutritionists** يؤمنون أن الطعام ووجباته يمكن استعمالها في الحفاظ على صحة جيدة والوقاية من الأمراض.

فحص السيرة

سل طبيبك، وأصدقاءك الذين تثق بهم، أو زملاءك في العمل أن يوصوا لك بممارس جدير بالثقة من المعالجين بالطب البديل. اتصل بكلية الطب بالجامعة المحلية واطلب مشورتهم. تابع أولئك الأطباء أو الممارسين من خلال فحص سيرة كل منهم وما حصل عليه من شهادات معتمدة. اتصل بالمجالس المسئولة عن كل فرع من تلك التخصصات لكي يحيلوك لأحد الأطباء أو المعالجين (انظر ملحق ب) واطلب دليل الأطباء. وبرغم أن جميع الولايات (الأمريكية) تمنح تراخيص لممارسي العلاج باليد، إلا أن التراخيص التي تمنح للمعالجين بالطبيعة، والطب المثلي، والعلاج بالوخز بالإبر، وممارسي الطب الصيني، تتباين من ولاية لأخرى وقد لا تمنح مطلقاً وذلك بناءً على نوع العلاج والموقع، وهذا يعني أنه لا يمكنك التيقن من أن الممارس الذي اخترته مؤهل لكي يعالجك. وحتى عهد قريب، لم يكن لدى أغلب ممارسي الطب البديل درجات علمية في مجال الطب. والخبر السار هنا، أنه اليوم، صار من الممكن أن يكون معالجك بالطب البديل طبيباً تقليدياً في الوقت نفسه (M.D)، أو طبيباً في تقويم العظام (D.O)، أو طبيباً في العلاج باليد (D.C)، أو يحمل درجات علمية أخرى تبعاً للكليات التي درس بها.

ضع التكلفة في حسبانك

كون الطب بديلاً ليس معناه بالضرورة أنه رخيص الثمن. فالأمريكيون ينفقون ما يربو على ١٣ بليون دولار سنوياً على العلاجات البديلة وأغلبها تكون نفقات خارجة عن حدود

الاستطاعة المالية للمريض. وحتى إذا قال لك معالجك بالطب البديل إنه لن يعطيك عقاقير باهظة الثمن، فإن العقاقير المكملة قد تكون باهظة التكلفة إذا استمر تعاطيها لفترة من الزمن. وفي عصرنا هذا الذي يتسم بالرعاية الصحية الخاضعة للإشراف، من الحكمة أن نفحص قائمة الممارسين الذين يقبلون التعامل مع الجهة المقدمة للخدمة التأمينية. وفي بعض الحالات، إذا حولك طبيبك التقليدي إلى ممارس للطب البديل فإن شركة التأمين التي تتعامل معها سوف تدفع قيمة فاتورة العلاج.



توفير الوقت

قبل أن تقوم بزيارة طبيب جديد، اطلب من طبيبك الحالي أو أي طبيب سابق عالجك نسخة من سجلك الطبي. خذ معك هذا الملف حتى توفر الوقت على الطبيب أثناء الزيارة. إذا تململ الطبيب من طلبك هذا، فلا تتراجع فأغلب الولايات تمنح المريض الحق قانوناً في الاطلاع على سجله الطبي.

التخطيط لاستشارة مبدئية

تعرف على الممارس البديل أثناء الاستشارة المبدئية. وبدلاً من الفحص البدني الكامل والاختبارات المعملية التي يجريها الطبيب التقليدي، يجري أغلب الممارسين البدلاء مقابلة مفصلة يتم التركيز فيها على الأعراض، والعادات التي تميز نمط حياة المريض، والمشكلات الصحية السابقة. والمعالج بالطب الهندي قد يقيس سرعة نبضك على أمل الحصول على تشخيص للحالة، أما مقوم العظام فسوف يقيم حالة جهازك العضلي الهيكلي، ويشمل هذا التقييم قياس مدى الحركة والمرونة.

والحوار الصريح أثناء هذه الاستشارة أمر مهم حتى تتلقى أعلى مستوى من جودة الرعاية والراحة المطلوبين أثناء لحظات القلق والتوتر.

وخلال هذه المقابلة، اطرح الأسئلة التالية حتى تحدد ما إذا كان هذا الشخص يفي باحتياجاتك أم لا:

- ما الاختبارات المتبعة في الحصول على تشخيص؟
- ما الوسيلة المفضلة للعلاج وهل هذه الوسائل جاري استخدامها حالياً؟

- هل يبدو على الممارس أنه يخصك باهتمامه ومتآلف مع باقي العاملين؟
- هل يسهل العثور عليه؟ (عندما تكون مريضاً، لا تكون شهرة الطبيب مهمة ولكن المهم وجوده).
- هل هو شديد التمكن في مجاله؟
- هل يقضي الممارس وقتاً كثيراً معك بحيث يمكنه الإجابة عن تساؤلاتك بوضوح؟

وخلال استشارتك الأولى، تأكد من مواعيد عمل العيادة حتى تتيقن من أنها تلائم جدول مواعيدك اليومية. وكيف يتم سداد أتعاب الطبيب؟ وما هي شركات التأمين التي يقبل التعامل معها؟ اطلب معلومات عن توفر خدمات الطوارئ وعن أسعارها.

حتى إجابات موظفة الاستقبال قد تعطيك إشارة تساعدك على اتخاذ القرار عما إذا كانت تلك هي العيادة الملائمة لعلاجك أم لا. وبمجرد تضييقك لمساحة اختياراتك للممارس الذي سيعالجك، استعن بالأسئلة التالية كي تعثر على الشخص المحوري الذي سيعمل على المحافظة على صحتك:

- هل تحمل شهادة في التخصص؟ (هذا يعني أن الممارس قد اجتاز اختباراً قياسياً نظمه المجلس المسئول عن هذا التخصص).
- هل تحمل ترخيصاً بالعمل في مجالك؟
- ما هي تخصصاتك؟
- ما هو التدريب الخاص الذي قمت به، أو ما هي الكلية أو المعهد التي نلت فيها هذا التدريب؟
- كم تبلغ خبرتك في ممارسة الطب البديل؟
- هل أنت عضو فى أية منظمة مسئولة عن هذا المجال؟

"عندما غيرت محل إقامتي في الصيف الماضي، رتبت جلسة تعارف مع طبيبة وجدت اسمها في خطة الرعاية الصحية الخاصة بي. ولما كنت مريضة بالسكر، فقد قدمت لها سجلي الطبي، ثم تحدثنا سوياً حديثاً قصيراً. وبعدها بيومين وقع لي حادث خطير بالسيارة. والتقت هذه الطبيبة بي في غرفة الطوارئ وتمكنت من إعطائي العلاج السليم لأنها كانت تعلم بمشاكلي الصحية. فماذا كان يمكن أن يحدث لو أني لم أقم بهذه الزيارة الأولى؟

كارولين، ٤٣ سنة، مديرة مكتب."

- ما نوع الخدمة التأمينية التي تتعامل معها؟
- هل لديك ملف تأميني؟
- هل تأخذ تعويض العامل؟
- هل أنت مشترك في أي مجال أكاديمي مثل التدريس، أو التأليف أو البحث العلمي؟ (هذا الشخص قد يكون على علم بأحدث التطورات في مجاله).
- ما هي فلسفتك في العلاج؟

علاج بالطبيعة أم سلاح قاتل؟

بمجرد أن قمت باختيار الممارس الذي سيقدم لك الرعاية الصحية البديلة، يصبح من المهم أن تطرح تساؤلات حول مدى أمان العلاج الذي يوصي به. فتماماً مثلماً يحدث كثيراً أن يصف الأطباء التقليديون مضادات حيوية لعلاج أمراض ليست في حاجة إليها، كذلك قد يعطيك الممارسون البدلاء عينات من الأعشاب أو المقويات، زاعمين أنها سوف تشفي أسقامك. وقبل أن تسكب أي مادة داخل فمك، كن حكيماً. قد يكون من الصعب أن تقول إذا كان العلاج الجديد، أو العشبي أو المقوي السحري يمثل طفرة هائلة كنا جميعاً في انتظارها، أم علاجاً فيه خطورة وقد يمثل ضرراً على من يتناوله.

قراءة ما بين السطور

قد تصور التقارير الصحفية بطريقة غير مقصودة، أسلوباً علاجياً جديداً على أنه أفضل مما هو عليه في واقع الأمر، وبخاصة بعد استعماله لمدة طويلة. و"سام"، ٥٧ عاماً، بعد قراءته لإعلان منشور بإحدى المجلات عن مزايا مرهم حديث لعلاج التهاب المفاصل، أرسل يطلب هذا الدهان "المعجزة". وحسبما أشارت المعلومات الموجودة بالغلاف، اجتهد "سام" في دهان ركبتيه

وكاحليه والتزم بمواعيد استعماله ثلاث مرات يومياً. وبعد أسبوعين من استعماله، لم يشعر "سام" بأي تحسن على الإطلاق ثم بدأ يسائل نفسه متعجباً من سقوط شعره في المناطق التي يستعمل فيها العلاج. وبعد مقارنته بين المواد الفعالة في الكريم "المعجزة" وبين مكونات مزيل الشعر الذي تستعمله زوجته، اكتشف أنه قد وضع فوق ركبتيه وكاحليه مزيلاً للشعر! فهو لم ينفق فحسب مبلغ ٣٩,٩٥ دولار، وإنما أضاف إلى عدم شفائه من آلامه سقوط شعره!

والدرس؟ لا تصدق كل ما يقال لك أو تقرؤه، كن مستهلكاً واعياً قادراً على التمييز. فإذا وعدك ممارس الطب البديل بأن المنتج الذي سوف يعطيه إياك سوف يحقق لك شفاءً سريعاً، مضموناً وبلا ألم، فكن حذراً من المنتج وكذلك ممن يتحدث عنه. احصل على الحقائق ثم اتخذ قراراً ذكياً بعد أن تزن بين المثالب والمناقب.



توفير الوقت
حتى توفر على نفسك مشقة زيارة إضافية للصيدلية، افحص الدواء بعد أن تتسلمه من يد الصيدلي. فهناك تذكرة طبية واحدة من كل ٢٥٠ تذكرة طبية تُصرف بشكل خاطئ. تأكد من أن الصيدلي قد عاود مطابقة ما كتبه على علبة الدواء مع ما كتبه الطبيب المعالج من حيث اسم الدواء والجرعة.

إذا كان الكلام يبدو مبالغاً فيه لدرجة أن تظنه كذباً، فقد يكون كذلك!

عندما تلتقي مع ممارس الطب البديل الذي اخترته، اطرح عليه التساؤلات التالية حول أي علاج، وبخاصة العلاج الذي ظهر حديثاً أو وعد بأشياء تبدو مبالغة فيها:

- كم يبلغ عمر هذا العلاج؟ إذا كان حديثاً، اكتشف الحقائق عنه قبل استخدامه. هناك العديد من مواقع الإنترنت التي تعطيك التفاصيل والمعلومات المبنية على حقائق حول الأعشاب وغيرها من العلاجات البديلة الأخرى.
- هل أقرته هيئة الأغذية والدواء (الأمريكية) FDA؟ فالـ FDA تشترط إجراء اختبارات مطولة للعقاقير. وهذه الاختبارات ليست تامة على أية حال لأن العلاجات

بالأعشاب لم تنظم بعد. غير أن هذا يحقق بعض الطمأنينة لو أن العلاج أُقر رسمياً بعد إجراء التجارب العملية عليه.

- ما مكوناته؟ اكتب قائمة بالمكونات والجرعات واسأل الصيدلي الذي تتعامل معه عما إذا كان لديه معلومات عن مدى أمان العلاج.
- ما آثاره الجانبية؟ تماماً مثلما يحدث مع الوصفات الطبية، هناك بعض العلاجات غير القياسية التي لها آثار جانبية خطرة، وبعضها ليست له آثار جانبية.
- ما حجم فرص حدوث تحسن في الحالة؟ إذا زعم الممارس أنه علاج "معجزة"، فمن الأفضل لك أن تنصرف. فالطفرات العلاجية التي تحقق معجزات بالفعل قليلة ولا تحدث إلا بعد زمن طويل، والعالم المسئول عليه ألا يستخدم لفظ "معجزة".
- كم يبلغ ثمنه أو كم يتكلف؟ بعض العلاجات البديلة لا تغطيها شركة التأمين الصحي التي تتعامل معها.
- هل يمكن تناوله جنباً إلى جنب مع العلاج الطبي التقليدي؟ تجنب العلاجات التي تطلب منك إيقاف أي دواء آخر يعطيه إياك طبيبك التقليدي.



احترس!
محاولة مكافحة المرض باستخدام جرعات هائلة من الفيتامينات أمر قد يكون له عواقبه الوخيمة. فقد اكتشف باحثون من مركز "لودر" لسرطان الثدي بمركز "سلون-كتيرنج" التذكاري للسرطان بمانهاتن، أن الجرعات الضخمة من فيتامين ج يمكنها أن تبطل الآثار النافعة للعلاج الكيميائي في حالات سرطان الثدي. فقد وُجد أن خلايا سرطان الثدي لها أعداد كبيرة من مستقبلات فيتامين ج، وأن هذا الفيتامين قد يعمل كمشجع على نمو خلايا السرطان.

احذر أيها المشتري!

في عام ١٩٩٤، أجاز الكونجرس الأمريكي قانون الصحة والتثقيف فيما يتعلق بالمكملات الغذائية، الذي ألغى اللوائح السابقة المنظمة للأدوية البديلة والتي كانت تعتبره من المكملات الغذائية. ويمكن الزعم بأن الأعشاب أو الفيتامينات تشفي الأمراض في إعلانات المجلات، وفي الكتب أو اللافتات طالما أن هذه المعلومات ليست مذكورة على غلاف المنتج. لكن كن حذراً أيها المشتري إذا اشتريت المكملات لأنك قد تشتري زجاجة لا

قيمة لها. وقد اختبرت مجلة Consumer Reports الأمريكية ١٠ منتجات تحتوي على "الجنسنج" خلال العام الماضي، كان أحدها شبه خالٍ من المادة الفعالة المذكورة. أما المنتجات التسعة الأخرى فقد تباين التركيز فيها بنسبة ١,٠٠٠ في المائة.

يمكنك الحصول عليها جميعاً

مهما كان العلاج الذي اخترته، تذكر أنه يعالج جسدك. ولديك كل الحق (والمسئولية كذلك) أن تحصل على المعلومات وأن تتثقف وتساهم بفاعلية في شئون صحتك. كذلك أنت تملك الحق في استشارة رأي ثان، وأن تغير أطباءك وأن تطرح أسئلة تتعلق بالإجراءات الطبية سواء العادية أو البديلة. والتعاون مع الممارسين التقليديين أو التكميليين يمكنك من اختيار أأمن العلاجات وأكثرها فعالية والتي تنجح في شفاء جسدك وتتعاون مع القوة الاستشفائية الذاتية به حتى تتمتع بأتم صحة وعافية.

مجرد حقائق

- يمكنك أن تضطلع بالمسئولية عن صحتك إذا اخترت العلاج البديل الآمن.
- أصلح من يُجرى الاختبارات الوقائية ويشخص ويعالج الأمراض الخطيرة هو الطبيب التقليدي خريج كلية الطب.
- الممارس البديل بإمكانه المعاونة في الأمراض التي تتصل بالضغوط المعيشية وفي تلقين أساليب الحياة الصحية.
- كن مستهلكاً قادراً على التمييز قبل تناول أي عقار أو علاج، خاصة تلك التي لم يثبت أمانها أو فعاليتها بأسلوب علمي.
- اختر أفضل ما في العالمين -عالم الطب التقليدي وعالم العلاجات البديلة- حتى تتمتع بأتم صحة.



إلقاء الضوء على ...

كيف تطيل عمرك وتحسن صحتك من خلال التغييرات الإيجابية التي تضفيها على أسلوب حياتك ■ لماذا يمكن اعتبار بعض العناصر الغذائية بعينها بمثابة أدوية علاجية ■ لماذا يحافظ النشاط وممارسة التمرينات الرياضية عليك في صحة أفضل ■ خطوات الوقاية من الأمراض المزمنة والمُهلكة ■ كيف تطيل المؤازرة الاجتماعية حياتك

تجديد شباب الجسد:
السبيل إلى صحة مثالية

لعدة سنوات مضت، كان أغلبنا يثق بالعلم في تحديد طول بقائنا في هذه الدنيا. وبرغم أن العديد من العوامل تؤثر على صحتنا وطول بقائنا على قيد الحياة، فقد بدا كحقيقة محفورة في الصخر أن النساء يعمرن أطول من الرجال، وأنه لو كان والداك قد توفيا في سن مبكرة، فإنك سوف تحذو حذوهما. ورغم أن سن السادسة والستين كانت هي متوسط عمر الإنسان عام ١٩٥٠، فقد صار متوسط العمر اليوم ٧٥ عاماً. فإذا تجاوزت هذا العمر وأنت لازلت تتنسم أنفاس الحياة، قيل إنك تعيش في الزمن المسروق.

وعلماء اليوم يعيدون كتابة قواعد الشيخوخة. والفكر السائد الآن أنه إذا كنت سلحفاة الجلاباجوس يمكنها العيش حتى يبلغ عمرها ١٥٢ عاماً، فقد صار هذا في إمكاننا نحن أيضاً، وقد بدأ العديد من الباحثين يبدون شكوكهم حول مسألة وجود حد محدد لأعمارنا. فهم يرون أنه إذا نحن التزمنا بمسئولياتنا تجاه صحتنا وأسلوب حياتنا، فقد نتمكن من إبطاء زحف الشيخوخة وندفع بحدود أعمارنا نحو الأمام. والطفرات الحديثة في بحوث الشيخوخة قد تؤدي إلى علاجات طبية مبتكرة تدرأ عنا الأمراض

المرتبطة بتقدم العمر والتي تجعل الصحة تذوى وتذبل، وإلى علاجات لحالات مرضية متنوعة من أمراض القلب وخرف الشيخوخة إلى التهاب المفاصل والتجاعيد، نعم، لعل الأمر يصل بهم إلى إطالة العمر البشري. ولكن كفانا حديثاً عن طول العمر، فما الذي سنجنيه من وراء العيش لمائة عام إذا لم نكن بصحة جيدة؟ إن قراءتك لهذا الكتاب في حد ذاتها لإشارة إلى أن الصحة الجيدة والوقاية من المرض وجودة حياتك كلها أمور مهمة بالنسبة إليك. ونظراً للطفرات الحديثة في التشخيص المبكر وعلاج الأمراض التي كانت يوماً ما تعد من الأمراض المهلكة، فإن مستقبل الصحة في السنوات الأخيرة تحسن تحسناً ملحوظاً عن الماضي. وحقيقة الأمر أن أغلبنا يمكن أن يتمتع بصحة جيدة حتى منتصف الثلاثينات بفضل ما يتمتع به من عوامل وراثية جيدة.

ولكن بعد ذلك، يصل حظنا من العوامل الوراثية إلى نقطة توقف صارخة. فهناك زمن مضمون من اليقظة -وهو عادة منتصف العمر- حين تبدأ الجينات بعده في الانحسار وتمسك عوامل أسلوب الحياة بزمام الأمور. ومن المدهش، أن البحوث توصلت إلى أن حوالي ٣٠٪ فقط من خصائص الشيخوخة تتوقف على العوامل الوراثية أو الجينات، أما السبعين في المائة الباقية فلا ترتبط بها. وحقيقة الأمر، أن دراسة تلو الأخرى الآن صارت تؤكد أن أكثر من ٨٥٪ من حالات الوفيات تحدث نتيجة لظروف مزمنة يمكن الحيلولة دونها أو التخفيف من مقدارها عن طريق التغيير في أنماط الحياة.

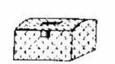
الوقاية باعتبارها جزءاً من الشفاء

منذ بداية القرن العشرين، ركزت أمتنا (أمريكا) على علاج الأمراض باستخدام أفضل دواء أو تدخل جراحي متاح. فلنفكر

في الأمر: جعلت منظمات الصحة القومية أولويتها متمثلة في تعويدنا على الإشارات التحذيرية للسرطان والسكر وأمراض القلب. وعلى عكس هذا المحور، نجد ممارسي الطب البديل أو المكمل يخبروننا بأن بإمكاننا أن نصنع فارقاً بالفعل بالحفاظ على صحة طيبة إذا أجرينا تغييرات مهمة في أسلوب حياتنا تقينا من أمراض السرطان والسكر والقلب كلها مجتمعة.

"أوقية من وقاية تساوي رطلاً من العلاج
بنيامين فرانكلين"

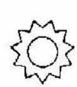
وبرغم أن علاج الأمراض أمر مصيري، وبخاصة في المراحل المبكرة عندما يستطيع العلاج أن يأتي بأفضل نتائجه، إلا أن الحقيقة التي تؤيدها المعلومات العلمية أن الوقاية من الأمراض المزمنة والمهلكة يجب أن وتكون هي الغاية القصوى لنا.



توفير النقود
بينت الأبحاث أنه مقابل كل دولار ننفقه على الوقاية اليوم، ننفق ٣٠ دولاراً في الغد على العلاج.

وإذا كان ما تشير إليه البحوث الحالية صحيحاً، فإن الإجراءات الوقائية مثل مسح الحالة الصحية والتغيرات الفردية في أسلوب الحياة يمكنها أن تمنع حدوث ما يقدر بنسبة ٤٥٪ من الوفيات الناجمة عن أمراض القلب والأوعية، ونسبة ٢٣٪ من الوفيات الناجمة عن السرطان، وأكثر من ٥٠٪ من المضاعفات الخطيرة لمرض السكر. والسيطرة على عوامل الخطر مثل الغذاء الرديء، وعدم المواظبة على التمرينات الرياضية، وتعاطي التبغ والمخدرات، والإفراط في تناول الكحوليات يمكنه أن يمنع ما بين ٤٠٪ إلى ٧٠٪ من جميع الوفيات التي تحدث في سن مبكرة، وثلث عدد حالات العجز الحادة، وثلثي مجموع حالات العجز المزمن.

ولنأخذ على سبيل المثال، أمراض القلب. باستعمال برنامج شمولي من العلاج الغذائي، والتمرين وأساليب الإقلال من الضغوط، والعقاقير (عند الضرورة) في علاج ارتفاع ضغط الدم أو ارتفاع نسبة الكولستيرول يمكننا المعاونة في الوقاية من هذا المرض الانحلالي الذي يسبب ذبولاً في صحة الإنسان. غير أن الإحصائيات تبين أننا (في أمريكا) ننفق حوالي ٩ بلايين دولار



فكرة ذكية
خصص وقتاً للضحك كثيراً طوال يومك، فهذا قد يساعدك على العيش أطول. توضح الدراسات أن الضحك من القلب يزيد أعداد الأجسام المضادة التي تكافح المرض ويقلل من إفراز الكورتيزول الذي يثبط جهاز المناعة.

سنوياً على علاج أمراض الشرايين التاجية بإجراء ٣٠٠ ألف جراحة شرايين جانبية bypass. وفي ضوء هذا، يصبح مبدأً أساسياً للطب البديل أن بإمكانه أن يقف حائلاً دون حدوث هذه المشكلات المفضية للموت أو يحلها حلاً جذرياً قبل أن تقع.

ولأن الوقاية قد صارت هي الكلمة الأولى المرتبطة بالطب البديل، فإن من دواعي السخرية أن نجد أن قلة فقط من الناس مستعدون لدفع ثمن تمتعهم بصحة جيدة وثمن استغنائهم عن زيارة الطبيب. وإذا وضعنا في اعتبارنا أن الأمريكيين يقومون بحوالي ١,٥ بليون زيارة للأطباء سنوياً لاستشارتهم في مشكلات يمكن الحيلولة من البداية دون وقوعها مثل نزلات البرد، وارتفاع ضغط الدم، والصداع النصفي، وآلام الظهر، والشكاوى من متاعب المعدة والجهاز الهضمي، والإرهاق بدون سبب، والبدانة، فإن التكلفة السنوية للاحتفاظ بصحة طيبة تعد ضئيلة للغاية مقارنة بالتكلفة السنوية للشفاء من الأمراض (كما هو موضح بجدول ٢-١).

جدول ٢-١

التكلفة السنوية للاحتفاظ بصحة جيدة		التكلفة السنوية للشفاء من الأمراض (حسب أسعار الولايات المتحدة)	
السير يومياً	مجاناً	جراحة الشريان التاجي الجانبي	٤٠ ألف دولار أو يزيد
رسم القلب الكهربائي	٦٥ دولاراً	العلاج بالمستشفى من نوبة قلبية	١٨,٢٠٠ دولار
الإقلاع عن التدخين	مجاناً	العلاج من سرطان الرئة	٣٤ ألف دولار
اختبار عامل البروستاتا	٦٠ دولاراً	جراحة سرطان البروستاتا	٢١ ألف دولار أو أكثر
الأشعة السنوية على الثديين	١١٠ دولار	استئصال سرطان الثدي	٧,٥٠٠ دولار أو أكثر

رعاية الأسنان الوقائية	١٥٠ دولاراً	جراحة لعلاج أمراض اللثة	١,٥٠٠ دولار أو أكثر
استعمال الدهانات الواقية من الشمس	١٢٦ دولاراً	علاج سرطان الجلد	٦,٠٠٠ دولار أو أكثر
مسح كثافة العظام	١٢٥ دولاراً	العلاج بالمستشفى لحوض مكسور	١٦,٨٧١ دولار
التأمل والتمرينات	مجاناً	العلاج من ارتفاع ضغط الدم	١,٣٠٠ دولار
الدعم الاجتماعي	مجاناً	العلاج النفسي أسبوعياً	٥,٤٠٠ دولار أو أكثر
التطوع	مجاناً	البروزاك (أو غيره من الأدوية)	٥٠٠ دولار أو أكثر

إن الحقائق تتحدث من تلقاء نفسها. فإذا أردت الاحتفاظ بصحة جيدة ما تبقى لك من العمر، فالأرخص ثمناً (والأكثر حكمة) أن تقي نفسك من المرض فتلك أولوية قصوى. بدلاً من أن تخاطر بتدمير جهازك المناعي الطبيعي، ادخل عالم الطب البديل. وقبل الدخول في الباب الثاني من هذا الكتاب، والذي يحوي عدداً لا يحصى من العلاجات البديلة التي يمكنها تخفيف الضغوط التي تعاني منها، وتقوية جهازك المناعي، ومساعدتك في الحياة بدون أمراض، من المهم أن تقيم أولاً أسلوب حياتك حتى ترى ما إذا كان من الضروري إدخال أية تغييرات عليه. ولتدع النصائح الودية التالية بمثابة تحدٍ لك وأنت تبدأ طريقك الميسور نحو تمام الصحة والعافية.

النصيحة غير الرسمية رقم ١: خلص جسدك من السموم

كم مرة سمعت تلك العبارات، "لا تدخن"، "التدخين يجعل حياتك قصيرة"، أو "التدخين يسبب السرطان"؟ حسناً، صدق تلك العبارات.

- في كل عام يموت أكثر من ٣٩٠ ألف شخص كنتيجة مباشرة لتدخين السيجارة.
- تنفق أمريكا أكثر من ٥٠ بليون دولار سنوياً على تكاليف الرعاية الصحية لأمراض يعود سببها إلى التدخين: السرطان، أمراض الرئة، السكر، أمراض القلب، تصلب الشرايين، السكتة الدماغية، قرحة المعدة، وغيرها كثير.
- طبقاً لإحصائيات الرابطة الأمريكية لأمراض الرئة، المدخنون الذكور في الوقت الحالي ممن تخطوا سن الخامسة والثلاثين معرضون لمرض الانسداد الرئوي المزمن بمقدار يبلغ ١٠ أضعاف الذكور غير المدخنين، كما أنهم معرضون للوفاة نتيجة لسرطان الرئة بمقدار يبلغ ٢٢ ضعفاً.
- ولدى النساء، تجاوزت نسبة سرطان الرئة لديهن حالياً نسبة وقوع سرطان الثدي باعتباره السبب الأول للوفاة نتيجة للسرطان.

تنشيط المخ لكي يشعر بالسعادة



احترس!
أكثر من ثلث طلبة المدارس الثانوية يدخنون السجائر في الوقت الحاضر.

بمجرد دخول النيكوتين جسم الإنسان، فإنه يصطدم بالمستقبلات الموجودة على خلايا المخ ويدفعها لإطلاق الناقلات العصبية؛ وهي بمثابة رسل كيميائية يطلقها المخ. وهذه الرسل "الأسيتيل كولين"، والدوبامين" و"السيروتونين"، و"بيتا إندورفين" تؤثر في كيفية انتباهنا، وتفكيرنا وتناولنا للطعام وتعاملنا مع الضغوط وشعورنا بالسعادة. ولعل هذا هو السبب الذي يجعل بعض الناس يدخن سيجارة كلما احتاج للشعور بالانتباه واليقظة أو لمزيد من القدرة على الإنتاج، أو مواجهة القلق والتوتر اليوميين.

الإقلاع عن التدخين ليس سهلاً

برغم أن التدخين يزيد من خطر التعرض لمشكلات صحية شديدة، إلا أنه يعتبر عادة بارزة في نمط حياتنا وعليك أن تسيطر عليها. وهذا هو الغرض الذي تحاول تحقيقه العلاجات البديلة، فهي تضعك في حالة من التحكم في رعايتك الذاتية. ويمكنك استخدام رقع النيكوتين التي تباع بدون تذكرة طبية ويتم ارتداؤها فوق الجلد، أو علكة النيكوتين أو غيرها من العقاقير -سواء الموصوفة على تذكرة طبية أو غيرها- حتى تجتاز الفترة الصعبة التي تتخللها أعراض السحْب (أي الإقلاع). تحدث إلى طبيبك أو اتصل بالمسئول المحلي لرابطة أمراض الرئة أو جمعية مرضى السرطان لسؤالهم عن حلول حول كيفية التوقف عن التدخين. ثم تمتع بما ستجنيه من صحة أفضل (انظر الجدول ٢- ٢). ابحث في دليل الصفحات الصفراء عن أرقام التليفونات في مدينتك.

وخلال عشرين دقيقة من تدخين آخر سيجارة لك، يبدأ الجسم سلسلة من التغيرات التي تدوم لسنوات.



احترس!
من السهل عليك أن تنتكس أثناء محاولتك الإقلاع عن عادة. عليك أن تحارب الرغبة في إشعال السيجارة يوماً ما. فالشوق إلى السيجارة قد يستمر لدقيقة أو دقيقتين ثم يزول. امضغ علكة أو أصابع جزر إذا راودك إغراء التدخين.

جدول ٢-٢ عندما يقلع المدخنون

٢٠ دقيقة
▪ ينخفض ضغط الدم عائداً إلى معدله الطبيعي
▪ ينخفض نبض القلب لتعود إلى السرعة الطبيعية
▪ تزداد درجة حرارة الجسم بالأيدي والقدمين لتصل إلى درجة الحرارة الطبيعية
٨ ساعات
▪ يهبط مستوى أول أكسيد الكربون بالدم إلى المستوى الطبيعي
▪ يزيد مستوى الأكسجين بالدم إلى المستوى الطبيعي

٢٤ ساعة

- تقل احتمالات الإصابة بنوبة قلب

٤٨ ساعة

- تبدأ النهايات العصبية في النمو من جديد
- تتحسن القدرة على الشم والتذوق

من أسبوعين إلى ثلاثة أشهر

- تتحسن الدورة الدموية
- يصبح المشي أسهل
- تتحسن كفاءة وظيفة الرئة بنسبة تصل إلى ٣٠٪

من شهر إلى ٩ أشهر

- تقل أعراض السعال، واحتقان الجيوب الأنفية والإرهاق وقصر النفس
- يعود نمو أهداب الخلايا الرئوية وتزداد القدرة على التعامل مع المخاط وتنظيف الرئتين وتقل احتمالات التعرض لعدوى
- تزداد بصفة عامة طاقة الجسم

عام واحد

- تقل مخاطر الإصابة بمرض الشريان التاجي إلى نصف حجمها لدى المدخن

٥ أعوام

- يقل معدل الوفاة نتيجة لسرطان الرئة لدى من كان يدخن سابقاً علبة يومياً بمقدار النصف
- خطر الإصابة بسكتة دماغية يقل إلى مستواه لدى غير المدخن بعد ٥ إلى ١٥ عاماً من الإقلاع عن التدخين
- خطر سرطان الفم، والبلعوم والمريء يقل إلى النصف

١٠ أعوام

- معدل الوفاة من سرطان الرئة مماثل لنفس معدل غير المدخنين
- تستبدل الخلايا ما قبل السرطانية بأخرى سليمة
- يقل خطر الإصابة بسرطان الفم، والبلعوم، والمريء، والمثانة، والكلية، والبنكرياس

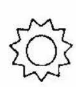
١٥ عاماً

- يصبح خطر الإصابة بأمراض الشرايين التاجية مساوياً لنفس احتماله لدى غير المدخن

(المصدر: الجمعية الأمريكية للسرطان والمراكز القومية للسيطرة على الأمراض والوقاية منها)

النصيحة غير الرسمية رقم ٢: اجعل الطعام دواءك

يزعم العديد من المدخنين أنه "إذا أنا توقفت عن تدخين السجائر، فسوف ألتهم كل ما تقع عليه عيناي وسأصبح بديناً". ولكن ليس إذا أنت اخترت الطعام الصحيح. وفي الجزء الثاني نتعمق أكثر في مسألة العلاج الغذائي، فمنذ الآن، أنت في حاجة لأن تعلم أن الغذاء يلعب دور البطولة في الحصول على الصحة المثلى. وتبين الدراسات الحديثة أن تناول الأطعمة المتنوعة يزودك بالمئات من المواد الغذائية وغير الغذائية التي تساعد جسدك على مقاومة أي أضرار، تماماً مثلما تساعد النباتات على حماية نفسها من أشعة الشمس وأحوال الطقس غير العادية.



فكرة ذكية

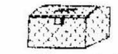
علاج الأذن بالإبر الصينية، علاج بديل يساعد في جعل المدخنين المعتدلين إلى الشرهين يقلعون عن التدخين. وبرغم عدم وجود دراسات علمية تثبت نجاحه إلا أن الخبراء يؤمنون بأن تنشيط نقاط معينة فوق الأذن يطلق الأندورفينات - وهي هرمونات إدخال السرور على الجسم- وهو ما يساعد في التخلص من أعراض إدمان النيكوتين.

الإقلال من خطر الإصابة بالمرض

دعنا نواجه الأمر. إذا كنت مشغولاً مثلي، فإنك لا تملك سعة من الوقت لكي تمرض. ففي أعماق جسدك، يتوسل جهازك المناعي إليك راجياً أن تمنحه عنايتك؛ والعناية الصحية التي

يمكنك أن تمنحه إياها تكون بالغذاء الناجع. نعم فالطعام دواء! في واقع الأمر، إن مصطلح "غذاء دوائي (Nutraceutical)" تعني "الدواء من خلال الطعام". وتشتمل تلك الفئة على أطعمة مفضلة مثل البروكولي، والثوم، والبصل، والجزر؛ كل منها له قدرته العلاجية الخاصة (انظر الفصل التاسع).

فما تأكله -أو لا تأكله- سوف يحدد الكيفية التي يقي بها جسدك نفسه من المرض، مهما كانت حالتك الصحية الحالية. فتناول وجبة صحية تحوي أطعمة متنوعة مثل البروكولي، الزبادي، الأسماك، الثوم، العنب، وعصير العنب، وفول الصويا، والسبانخ، والطماطم، والمكسرات، والخبز الأسمر (من الحبوب الكاملة) جميعها تقوي المناعة لديك.



توفير النقود

هل تريد مزيداً من الاقتصاد في نفقات فواتيرك هذا العام؟ إذاً تأكد من حصولك على خمسة إلى تسعة أطباق من الفاكهة والخضراوات يومياً. فهذه الكربوهيدرات الرخيصة تمتلئ بالعناصر الغذائية ذات المواد المضادة للأكسدة والكيميائيات النباتية، وهي تحميك من السرطان وأمراض القلب، ومجموعة من الأمراض الأخرى التي تعمل على تدهور الصحة.

وأي شخص يراقب ما يتناوله الناس من طعام سوف يخبرك أن هناك أشياء معينة يفضل أن تبتعد عنها، مثل الإفراط في الطعام المحتوي على الكثير من الدهون المشبعة وذي المحتوى العالي من الصوديوم. فعلى سبيل المثال، الوجبة ذات المحتوى المرتفع من الصوديوم قد ترفع معدلات ضغط الدم. أما الوجبة ذات المحتوى المنخفض من الكربوهيدرات المركبة مثل الفواكه والخضراوات يمكنها التأثير على القناة الهضمية. والوجبة الغنية بالدهون المشبعة (وتوجد في اللحوم ومنتجات الألبان) وبالأحماض الدهنية المتحولة (وتوجد في المسلي الصناعي، والأطعمة الخفيفة التي تؤكل بين الوجبات، ومنتجات الوجبات السريعة، والقرمشات، والمعجنات، والعديد من الأطعمة المطبوخة) يمكن أن تتسبب في أنواع عديدة من السرطان، والبدانة بل وحتى أمراض القلب.

وطبقاً لنتائج توصلت إليها كلية هارفارد للصحة العامة ونشرتها مجلة The New England Journal of Medicine فإن النساء اللائي يتناولن وجبات غنية بالدهون المشبعة والدهون

المتحولة زادت لديهن احتمالات الإصابة بأمراض القلب عن النساء اللائي استهلكن كميات أقل من تلك الدهون. وقد قدر الباحثون أن استبدال ٥٪ من إجمالي السعرات الحرارية اليومية من الدهون المشبعة بدهون أخرى غير مشبعة يمكنه أن يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة تقديرية تبلغ ٤٢٪. واستبدال ٢٪ من السعرات اليومية من الأحماض الدهنية المتحولة، بدهون غير مهدرجة، غير مشبعة يمكنه أن يقلل من خطر إصابة النساء بأمراض القلب بنسبة تقديرية تبلغ ٥٣٪. وفي دراسة أجريت بجامعة نورث كارولينا في تشابل هيل على ٧٠٠ امرأة تجاوزن سن انقطاع الطمث، كانت أولئك اللاتي احتوت خلاياهن الدهنية على أعلى المستويات من الدهون المتحولة أكثر ميلاً بنسبة ٤٠٪ إصابة بسرطان الثدي عن أولئك اللاتي كانت مستويات تلك الدهون لديهن أقل.

موازنة الهرمونات

والطعام قد يؤثر أيضاً في الهرمونات ذات المستويات المتقلبة. وقد يدهشك أن تعلم أنه في اليابان لا يوجد مرادف لكلمة "فورات سن اليأس". فقد توصلت الأبحاث التي أجريت مؤخراً إلى أنه نظراً لارتفاع محتوى الوجبات هناك من منتجات الصويا، فإن مستوى "الإستروجين النباتي" في دماء النساء اليابانيات أعلى مما هو عليه لدى نظيراتهن الغربيات بقدر يتراوح بين ١٠ إلى ٤٠ ضعفاً (الإستروجينات النباتية Phytoestrogens هي هرمونات نباتية تشبه الإستروجين البشري ولكن بدون آثار جانبية ضارة). وواقع الأمر، أن معدلات الإصابة بسرطان الثدي والبروستاتا لدى اليابانيين أقل من مثيلاتها بالولايات المتحدة بأربعة أضعاف. وكما ستعلم لاحقاً فإن منتجات الصويا الغنية "بالأيزوفلافون" تعمل على تخفيف أعراض سن اليأس وانقطاع

الطمث بدرجة عظيمة، ومن تلك الأعراض، ما يعرف بالفورات، وفي الوقت نفسه فإنها تعد مكملاً هرمونياً طبيعياً.



احترس!
زيادة وزنك بمقدار من ٤ إلى ٧ كجم فقط عن وزنك المستحب يمكن أن يتسبب في أعراض مرضية بالقلب ويرفع ضغط دمك والكولستيرول لديك كما قد يزيد من مخاطر الإصابة ببعض أنواع السرطان.

فقدان الوزن الزائد ـ والفوز بصحة مثالية

الأنباء الطيبة هنا أن هناك بعض الأطعمة المعينة يمكنها أن تحسن صحتك وتطيل عمرك. أما الأنباء السيئة فهي أنه طبقاً لاستطلاع مؤسسة "لويس هاريس وشركاه" الذي أجرى عام ١٩٩٧، يُعد الأمريكيون أكثر بدانة الآن عن ذي قبل. وأربعة وسبعين بالمائة من الأمريكيين الذين يبلغون من العمر ٢٥ عاماً أو يزيد يعانون من البدانة، وهذا معدل يفوق عام ١٩٩٦ حيث كانت تلك النسبة ٧١٪ فقط، وكانت ٦٩٪ عام ١٩٩٤، و ٦٦٪ عام ١٩٩٢ و ٥٩٪ فقط عام ١٩٩٠.

لا تغلق الكتاب؛ لا يزال هناك أمل! فطبقاً لباحثي "هارفارد"، فإن ازدياد الوزن يمكن أن يزيد من فرصة ارتفاع ضغط الدم، غير أن فقدان الوزن يقلل من احتمال وقوع هذا الخطر. وهذه النتائج مستقاة من دراسة صحة الممرضات، وهي دراسة تجرى باستمرار على ٨٢،٤٧٣ ممرضة بالولايات المتحدة وقد بدأت عام ١٩٧٦ وذكرت في دوريات طب الأمراض الباطنة (١٩٩٨) Annals of Internal Medicine (1998). وأولئك الذين خفضوا من حجم تعرضهم لخطر ارتفاع ضغط الدم قللوا بالتالي من خطر الإصابة بأمراض القلب؛ وهو القاتل رقم واحد لنساء اليوم بالولايات المتحدة.

"بعد أن أجربت جميع ما يمكن تخيله من أنظمة غذائية- من الوجبات قليلة النشويات إلى الوجبات السائلة إلى مراقبي الوزن إلى جيني كريج- أعتقد أن الحروف الثلاثة الأولى من كلمة Diet الإنجليزية هي الوصف الأمثل لشعورك عندما تحرم جسدك من الطعام.

ليندا، ٣٨ عاماً
مدرسة"

النجاة من أفعوان الوجبة الغذائية

قد يخالجك الاعتقاد بأن الوقت قد حان للعودة للنظام الغذائي، غير أن هذا ليس بالضرورة هو الحل. ففي غضون السنوات

الخمس الأخيرة، ألقت الدراسات العلمية الشاملة الضوء على كيفية تأثير وجبات الحرمان على فقدان الوزن، وأثبتت النتائج دائماً أن: اتباع النظام الغذائي (الرجيم) بدون ممارسة التمرينات الرياضية يبوء بالفشل دوماً. وتوضح الدراسات أن ما يقرب من ٩٥٪ من الذين يسيرون على نظام وجبات التخسيس سوف يستعيدون كل ما فقدوه من وزن أو بعضاً منه في غضون عام واحد. وحقيقة الأمر، أن بعض الدراسات قد توصلت إلى أنه، بعد فترة زمنية مقدارها خمس سنوات، لم ينجح أي برنامج غذائي أُعلن عنه في الحفاظ على انخفاض الوزن. وأفضل السبل نحو الحفاظ على الوزن المثالي أو الوصول إليه يكمن في حرق سعرات حرارية أكثر مما تستهلك وذلك من خلال التدريبات الرياضية والنشاط. مثالاً لذلك، أنه بإمكانك إما أن تركض لمسافة ميلين في عشرين دقيقة وإما تركض لمسافة ميل واحد في الصباح وميل آخر مساءً، وتظل تحرق نفس المائتي سعر.

كم يبلغ الوزن المثالي بالنسبة لك؟ برغم أن خرائط الوزن/والطول يمكنها تزويدك بالنطاق الدقيق إلى حد معقول، إلا أن مؤشر كتلة جسمك Body Mass Index (BMI) يبدو أقرب إلى إعطاء الصورة الأكثر دقة عن الصحة. وباستعمال خريطة BMI (انظر الشكل ٢-١)، حدد موقع طولك على امتداد العمود الأيسر ثم تحرك بإصبعك في اتجاه اليمين حتى تصل إلى رقم أقرب ما يكون إلى وزنك. على سبيل المثال، إذا كان طولك يبلغ ١٥٧,٥ سم وتزن ٥٦ كيلو جراماً تقريباً (١٢٥ رطلاً)، فإن مؤشر كتلة الجسم الـ (BMI) الخاص بك يبلغ ٢٢ وهو يقع في نطاق المؤشر الصحي. أما إذا كان طولك ١٦٥ سم

ووزنـك حوالـي ٧٠ كجـم (١٥٥ رطلاً)، فإن مؤشر كتلة جسمك يبلغ ٢٦، وهو ما يعد وزناً زائداً. تذكر دائماً أن كلاً منا مختلف عن الآخر. وقد يتوقف وزنك على العديد من المتغيرات والتي من بينها عمرك، وبنيتك العظمية، وتاريخ دورات وزنك (أي هل زاد وزنـك ثـم فقدتـه بـنفس مقـدار العشرة إلى عشرين رطلاً عدة مرات؟).



احترس!
ساعد الجمع بين عقاري فينفلورامين وفينترمين (فين-فين fen-phen) الملايين على إنقاص الوزن؛ غير أن هذا الأسلوب لا يخلو من الآثار الجانبية الخطيرة. ففي عام ١٩٩٧، وعقب اكتشاف صلة بين العقاقير وتشوهات صمامات القلب، سحبت هيئة الغذاء والدواء FDA عقاري "ريدوكس" و"بونديمين" من الأسواق.

فـإذا اسـتلزم الأمـر، ابـدأ بـرنامجاً صـحياً لخفـض الـوزن باسـتعمال هرم الدليل الغذائي Food Guide Pyramid (المبين في الشـكل ٢-٢) وتأسـيس وجبـتك الغذائـية مـثله مـثل الهرم، ينـبغي أن يكـون مبنـياً عـلى الأطعمـة النباتـية -الفاكهـة، والخضـراوات والمنـتجات المكونة من الحبوب. وهذا لا يعني أنه يـتعين علـيك اسـتبعاد الحليـب والـلحوم أو المجموعات البديلة للّحوم. وإنما عليك أن تتناول نوعيات منخفضة المحتوى الدهني مـن هـذه الأطعمـة حتى تكمل باقي الوجبة المؤسسة على الطعام النباتي.



شكل ٢-٢
هرم الدليل الغذائي.

الطول / الوزن	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205	210	215	220
5'0"	20	21	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
5'1"	19	20	21	22	23	24	25	26	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
5'2"	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	37	38	39	40
5'3"	18	19	19	20	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
5'4"	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38
5'5"	17	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37
5'6"	16	17	18	19	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36
5'7"	16	16	17	18	19	20	20	21	22	23	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	31	32	33	34	34
5'8"	15	16	17	17	18	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	33
5'9"	15	16	16	17	18	18	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	32
5'10"	14	15	16	17	17	18	19	19	20	21	22	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	29	30	31	32
5'11"	14	15	15	16	17	17	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	29	29	30	31
6'0"	14	14	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30
6'1"	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29
6'2"	13	14	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28
6'3"	12	13	14	14	15	16	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	27
6'4"	12	13	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	24	25	26	26	27

شكل ٢-١

ملحوظة: ' = قدم ، " = بوصة

النصيحة غير الرسمية رقم ٣:
جدد نشاطك بالرياضة

إذا صدقت الإحصائيات، فإن أمريكا في مأزق من ناحية ممارسة رياضة الإيروبيك. فالإحصاءات الحكومية تبين أن ستين في المائة من جميع الأمريكيين لا يمارسون التمرينات الرياضية بانتظام، وهذه النسبة الإحصائية ظلت ثابتة على مدى العقدين الماضيين. وبالإضافة لذلك، فإن حوالي ٥,٧ بليون دولار تنفق سنوياً بالولايات المتحدة على التكاليف الطبية والإنتاجية الضائعة لأناس كان بإمكانهم أن يقوا أنفسهم من أمراض القلب بممارسة القليل من التمرينات. قارن هذا بثلاثين بليون دولار تنفق على أطعمة الريجيم وبرامج إنقاص الوزن التي يتبعها الجمهور الأمريكي كل عام.

وليس بجديد أن أغلبنا تبطؤ حركته بفعل التقدم في السن. وطبقاً لما أعلنته هيئة مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC)، فإن ٥٦٪ من الرجال و ٤٤٪ من النساء الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٢٩ عاماً منتظمون في أداء التمرينات. وتنخفض هذه الأرقام إلى ٤٤٪ و ٤٠٪ على الترتيب على مستوى أولئك الذين تتراوح أعمارهم بين ٣٠ و ٤٤ عاماً. غير أن التمرينات الهوائية (الإيروبيك) أساسية من أجل الاحتفاظ بالوزن الطبيعي، ولتحسين أعراض النوم المضطرب، ولإعادة الرشاقة إلى الأجساد المتيبسة التي تفتقر إلى المرونة، وللوقاية من آلام العضلات والآلام المصاحبة للتقدم في العمر.

أكثر من الحركة تعش أطول

ما من شك في أن التمرينات أو الحركة ذات قيمة مهمة بالنسبة للتحكم في الوزن، والوقاية من الأمراض، والصحة بصفة عامة. والأبحاث الجديدة الحاسمة التي أجريت على الأسس العلمية

لذلك الموضوع بينت أن التدريبات يمكنها إبطاء حركة المشاكل المرتبطة بالتقدم في السن والتي تسبب تدهوراً عاماً في صحة الإنسان. وتكشف الدراسات التي أجريت على كبار السن عن أن ممارسي رياضات التحمل من كبار السن يقل لديهم معدل التدهور في وظائف المناعة وهو التدهور المرتبط بالتقدم في السن.

كما أن التدريبات الرياضية تحتفظ كذلك بالاتزان العصبي الكيميائي للجسم، وهو ما يؤثر على حالتنا العاطفية. وفي دراسة أجريت على مجموعة من النساء ذُكر أنه قد حدثت زيادة هائلة في النشاط والاستشارة الجنسية بعد البدء في برنامج منتظم للتمرينات! فلم يقتصر الأمر على اكتساب المزيد من اللياقة البدنية، وإنما انخفض كذلك مستوى التوتر العصبي انخفاضاً كبيراً، مما ساعدهن على الارتقاء بحياتهن الجنسية. فهل يمكن أن تكون الرياضة مقوياً جنسياً إيروبيكياً؟! قد يكون هذا ناجماً أيضاً عن ازدياد مقدار الثقة في صورة الجسم في عيون الآخرين. فممارسو الرياضة يميلون نحو اكتساب ثقة أكبر في أجسادهم.

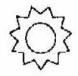
وزيادة نشاط الجسم يمكنها المعاونة في تخفيف حدة القلق لأن التمرينات تعمل كنظام دفاع ضد المشكلات النفسية. وكلما زاد نشاطك، اكتسبت المزيد من المشاعر المملوءة بالأمل لحياتك. أليس من الصعب أن تقلق بشأن المشاكل اليومية إذا كنت نشيطاً على المستوى البدني؟ فكل ما يشغل بالك أن تمر من خلال الروتين... وليست المشكلات التي تواجهها كل يوم.

مزايا مدهشة في ٣٠ دقيقة فقط كل يوم

لا يشترط أن تعدو مسافة الماراثون حتى تجني الثمار المذهلة للتمرينات. فطبقاً لآراء خبراء الكلية الأمريكية للطب الرياضي (ACSM) وهيئة مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية، فقد مضى عهد نظرية "لا حلاوة بدون نار". فالخبراء يؤكدون بأن

علينا أن نناضل حتى نجمع زمناً مقداره ٣٠ دقيقة من النشاط الرياضي متوسط الشدة كل يوم من أيام الأسبوع أو ما يكفي لحرق حوالي مائتي سعر حراري (ما يوازي السير في خفة ورشاقة لمسافة ميلين). فهذا التمرين لن يحرق الدهون وحسب، وإنما سوف يعمل في الوقت نفسه على خفض مستوى الكولستيرول بالدم، كما سيبني العضلات والعظام، ويحسن من صحتك الذهنية.

إذاً ما هو نوع التدريب الذي تستمتع به؟ والخريطة المبينة لاحقاً تبين التدريبات ذائعة الانتشار ومتوسط عدد السعرات التي تحرقها كل ساعة. وبطبيعة الحال، فإن هذا المقدار يتفاوت طبقاً لوزنك وحجم ما تبذله من مجهود شاق. ويمكن لكل تمرين من تلك أن يتلاءم مع واحد أو أكثر من الفئات الثلاثة التالية:



فكرة ذكية
إذا لم تغير ما تتناوله وتحرق ٢٠٠ سعر إضافي يومياً، فإن بإمكانك أن تنقص وزنك حوالي ٣٠ رطلاً كل عام. أليست هذه أخباراً طيبة؟

- **تمرينات نطاق الحركة أو المد (الإطالة) Range-of-motion or stretching exercises.** تتضمن تلك التمرينات تحريك مفصل لأبعد مدى ممكن له (بدون ألم) أو عبر كامل نطاق حركته.
- **تمرينات التحمل أو التكيف Endurance or conditioning exercises.** وتتضمن تلك التدريبات الأشكال التدريبية المحركة للجهاز الدوري والقلب مثل السير، أو العدو، أو ركوب الدراجات أو السباحة أو التجديف أو الإيروبيك.
- **تمرينات التقوية Strengthening exercises.** تساعد هذه التمرينات على بناء عضلات وأربطة وأوتار قوية وهي الأعضاء التي تحتاجها لتدعيم جسدك.

وبالإضافة إلى اختيار نوع التدريب الذي تهواه، انظر إلى تلك الفئات كي تساعدك في التحديد الدقيق لما تحب أن تنجزه.

وعلاوة على تحسن صحتك بصفة عامة، هل ترغب في تحسين قوة التحمل لديك؟ هل تتمنى لو كنت أقوى قليلاً مما أنت عليه؟ هل تحب ببساطة أن تكون قادراً على لمس أصابع قدميك؟ وطالما أنك تحافظ على أهدافك في حدود الواقعية، فإن كل شيء ممكن بلوغه.

اجعل الأمر مرحاً

باستعمال المقترحات الواردة بالجدول ٢-٣، اكتشف التمرينات والأنشطة التي تستمتع بها. ثم قم بها! اختر الأنشطة التي تدخل على قلبك السرور فتواظب عليها؛ ولا تنس أن أعمال المنزل والعناية بالحديقة تعد أشكالاً ممتازة من التمرينات إذا أنت قمت بالفعل بتحريك جسدك. وبناءً على مستوى لياقتك البدنية الشخصية، قم بتنويع التمرينات حتى لا يصيبك الملل. فإن تكرار نفس التمرين على الدوام يشبه تناول نفس الطعام يومياً؛ إنه أمر يصيبك بالسأم.

لا تدع تغير الفصول يوقفك عن المحافظة على لياقتك البدنية. إذا كنت تستمتع بالسير في الهواء الطلق أثناء فصل الصيف، فكر في الاشتراك في دورة تمرينات إيروبيك بإحدى الصالات خلال الشتاء. وإذا كنت تهوى ممارسة الكرة الطائرة الشاطئية، فاتصل بصالة الجمنازيوم المحلية لكي ترتب جدولاً لممارسة الكرة الطائرة بالصالات المغطاة خلال أشهر البرد. وإذا كنت بارعاً في السباحة في البحيرة، فاستمر في ممارسة هذه الرياضة المائية في حمام سباحة مغطى إذا كان ارتداء بذلة السباحة في الهواء الطلق سيصيبك بالبرد.

وإذا كنت لا تهوى التمرين بالأماكن المفتوحة أو مع مجموعة من الناس، فشاهد بعض أشرطة الفيديو التي تعرض التمرينات الرياضية ثم قم بتلك التمرينات في راحة وخصوصية في منزلك.

وهناك أشرطة فيديو تعليمية لجميع مستويات اللياقة وتعرض جميع أنواع التمرينات. استيقظ مبكراً عن موعدك صباحاً بخمس عشرة دقيقة، ضع الشريط بالجهاز وابدأ الحركة، لا توجد أعذار!

وعلى الرغم من أن ثلاثين دقيقة متتابعة من التمرينات متوسطة الشدة يمثل الحد الأمثل، فإن هناك دراسات أحدث تذكر أن بإمكانك الحصول على نفس الفائدة من أداء فقرات تدريبية مدة كل منها ١٠ دقائق تمارس ثلاث أو أربع مرات يومياً. إن إضافة هذا التمرين إلى روتين حياتك اليومية لن يساعدك فحسب على أن تشعر بصحة أفضل، وإنما سوف يعمل كذلك على المحافظة على أداء جهازيك الدوري والمناعي لوظائفهما بشكل سليم، والحفاظ على عضلاتك ومفاصلك قوية، وتقوية عمليات التمثيل الغذائي التي أصابها الوهن وذلك عن طريق حرق المزيد من السعرات الحرارية. والقائمة الواردة بالجدول ٢-٤ تعطيك فكرة عن عدد السعرات الحرارية التي في استطاعتك حرقها إذا زدت من نشاطك قليلاً كل يوم.



توفير الوقت

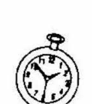
من الأيسر عليك أكثر مما تظن أن تضيف التمرينات إلى برنامج حياتك. يمكنك أداء عشر دقائق من الإيروبيك بمعاونة شريط فيديو قبل ذهابك لعملك، يمكنك المشي وصعود السلم لمدة عشر دقائق أثناء فترة الراحة، اركض حول مربعك السكني عقب انتهاء العمل. ثم اختم يومك بالتريض لمدة ١٠ دقائق وركوب دراجتك الثابتة وأنت تشاهد نشرة الأخبار.

جدول ٢-٣

الأنشطة والتدريبات الرياضية التي تحفظ صحتك

كرة الريشة الطائرة (البادمنتون)	الكاراتيه	صعود السلم
البيسبول	الملاكمة بالركل	الدراجة الثابتة
كرة السلة	نط الحبل	تدريبات القوة
ركوب الدراجات	إيروبيك خفيف	السباحة
بولينج	التجول في المجمع التجاري (المول)	تايكوندو
الرقص	التريض في الفناء	تاي تشي
البستنة	التزلج على الجليد	تنس

الجولف	التزلج بالمزلجة ذات العجلات	تنظيف البيت بالمكنسة
كرة اليد	التجديف	السير
الإيروبيك العنيف	الركض	تنظيف النوافذ
التنزه (التجول في الخلاء)	كرة القدم	تدريبات الماء
تنظيف المنزل	سوفت بول	اليوجا



توفير الوقت
لا وقت لديك للذهاب إلى الجمنازيوم؟ فكر في بناء جمنازيوم خاص بك. طالع الإعلانات المبوبة لتختار منها أجهزة مستعملة من أجهزة التمارين مثل المشايات الإلكترونية والدراجات الثابتة، ولكن تأكد من استخدامها فيما جعلت له، حتى لا تتحول إلى شماعات للملابس.

جدول ٢-٤

النشاط	ذكر	أنثى
النجارة	٢٧٠	١٩٥
الدراجة بسرعة ١٠ أميال في الساعة	٤٨٦	٣٥١
الرقص	٤٦٨	٣٣٨
الجولف (المشي)	٤١١	٢٩٩
التنزه (فوق التلال)	٦٤٨	٤٦٨
نط الحبل	٦٨٤	٤٩٤
مسح الأرض	٣٠٦	٢٢١
تسوية التربة بالشوكة	٢٧٠	١٩٥
آلة التجديف	٥٥٨	٤٠٣
التزحلق على الجليد (اختراق ضاحية)	٦٦٦	٤٨١
تجريف الجليد	٧٠٢	٥٠٢
السباحة	٦٣٠	٤٥٥
التنس	٥٢٢	٣٧٧
تشذيب السور المصنوع من الشجيرات	٣٧٨	٢٧٣
المشي	٢٨٨	٢٠٨
إزالة الأعشاب من الحديقة	٣٦٠	٢٦٠
التمرين بالأثقال	٣٤٢	٢٤٧
تنظيف النوافذ	٢٨٨	٢٠٨

• السعرات التي تحرق في الساعة نتيجة لمزاولة الأنشطة المختلفة. الأرقام المذكورة خاصة بذكر وزنه ٨٠ كجم وأنثى وزنها ٦٠ كجم.

تتبع نبض قلبك



احترس!
إذا كان سنك ٣٥ عاماً فأكثر أو تعاني من مرض مزمن فاحصل على موافقة طبيبك قبل الانخراط في أي برنامج تدريبي.

حتى تتأكد من أنك لا تفرط في أداء التمرينات، تتبع دائماً سرعة النبض لديك. ويمكنك قياس سرعة النبض بوضع إصبعيك السبابة والوسطى (وليس الإبهام أبداً) على شريان يقع بجانب قصبتك الهوائية (وهذا هو نبض الشريان السباتي) أو على جانب الإبهام من معصمك.

وعليك بالتوقف كل فترة أثناء تمرينك وقياس نبضك بأن تعد معدل النبض خلال خمس عشرة ثانية. اضرب هذا الرقم في أربعة لتحصل على إجمالي سرعة نبضك في الدقيقة. أسرع أو أبطئ من إيقاع التمرين حتى تحافظ على سرعة ضربات القلب داخل النطاق المستهدف (انظر الجدول ٢-٥). استمر في فحص نبضك بصورة دورية حتى تتأكد من أنك لا تبالغ في المجهود أثناء التمرين (ولا أنت بطيء في أداء التمرين).

إن المنطقة المستهدفة من معدل النبض تتفاوت تبعاً لعمرك ومستوى لياقتك البدنية. ويمكنك استعمال الجدول ٢-٥ في حساب منطقة معدل النبض الخاصة بك. اطرح عمرك من ٢٢٠ ثم اضرب الناتج في ٦٠٪. وهذا يعطيك النهاية الصغرى لنطاقك. والآن اطرح عمرك من ٢٢٠ ثم اضرب الناتج في ٨٠٪ لتحصل على النهاية العظمى لنطاقك. ومن المهم أن تحافظ على سرعة نبض قلبك داخل هذه المنطقة أثناء التمرين. والجدول ٢-٦ يعطيك تقدير مناطق نبض القلب طبقاً للسن.

جدول ٢-٥

عينة مستهدفة لمنطقة النبض لسن الأربعين
الحد الأدنى: ٢٢٠ − ٤٠ = ١٨٠ × ٦٠٪ = ١٠٨
الحد الأقصى: ٢٢٠ − ٤٠ = ١٨٠ × ٨٠٪ = ١٤٤
النطاق المستهدف: ١٠٨ − ١٤٤

استعمل الجدول التالي في معرفة النهايتين الصغرى والعظمى للنطاق المستهدف لنبض قلبك طبقاً لعمرك.

جدول ٢-٦ صمم على هدفك

السن	٪٦٠	٪٨٠
٢٠	١٢٠	١٦٠
٣٠	١١٤	١٥٢
٤٠	١٠٨	١٤٤
٥٠	١٠٢	١٣٦
٦٠	٩٦	١٢٨
٧٠	٩٠	١٢٠
٨٠	٨٤	١١٢
٩٠	٧٨	١٠٤

النصيحة غير الرسمية رقم ٤: عليك بالوقاية

مهما كانت نظرتك لهذا الأمر، فإنه متروك إليك اختيار المسار الذي تسلكه نحو الحصول على صحة مثالية. ما هو البديل؟ إن الإحصائيات العالمية السنوية مخيفة:

- أكثر من ستة ملايين نسمة يموتون من أمراض القلب.
- تقضي السكتات الدماغية على حياة أكثر من ٤ ملايين من البشر.
- الالتهاب الرئوي والعدوى التي تصيب الجزء السفلي من الجهاز التنفسي والرئتين تقتل ما يقرب من خمسة ملايين فرد.
- سرطان الرئة والمعدة وسرطان الثدي تحصد أرواح ما يزيد عن ثلاثة ملايين نسمة.

اكتشاف المشكلات مبكراً يعني علاجاً ناجعاً

التحديد المبكر للمشكلات الطبية يمكنك من تلقي العلاج في وقت يكون فيه الشفاء أيسر والعلاج أكثر فعالية. فعلى سبيل المثال، اختبار بسيط وبدون ألم يكتشف وجود دم في البراز ويتيح العلاج المبكر لسرطان الأمعاء قبل أن يتسبب في ظهور أعراض أخرى بوقت كافٍ. وأشعة إكس على الثدي قد تسمح باكتشاف وعلاج سرطان الثدي قبل ظهور أي علامات أخرى. ويمكن لاختبار الدم أن يخبرك ما إذا كان معدل الجلوكوز في دمك مرتفعاً أم لا، وهو ما يعد مؤشراً للإصابة بمرض السكر. والتحصين ضد الالتهاب الرئوي أو الأنفلونزا يمكن أن يقي من الإصابة بهما.

وبرغم أنه ليس من العملي اختبار كافة المشكلات الصحية الممكن حدوثها، إلا أن الجهود الوقائية يمكن أن تتركز على مشكلات بعينها تكون أكثر ترجيحاً من غيرها في مثل عمرك أو تاريخك العائلي وأسلوب حياتك. وهذا يتيح لك الاحتفاظ بصحتك الراهنة أو تحسينها إذا أنت أجريت باقي التغيرات الأخرى الهامة في أسلوب حياتك.

تقييم الاختبار السنوي

ينصح أغلب خبراء الرعاية الصحية بإجراء فحص طبي سنوي مع طبيب تقليدي. وخلال هذا الفحص، يحصل الطبيب منك على تاريخ طبي كامل، ينبغي أن يشتمل على مناقشة لأي مشاكل طبية حالية أو سابقة. وقد تجرى اختبارات معملية وتشمل:

- صورة دم كاملة
- تحليل كيميائيات الدم ويشمل الكولستيرول الجلوكوز
- تحليل بول
- فحص للمستقيم والبروستاتا

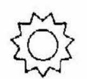
- فحص الحوض واختبار PAP (للسيدات)
- مسح استكشافي لسرطان القولون
- أشعة إكس على الصدر (في حالة الشخص المدخن)
- رسم قلب كهربائي
- أشعة على الثديين (للنساء)
- اختبار العامل المضاد الخاص بالبروستاتا (PSA) للرجال
- اختبار كثافة العظام

وطبقاً لنوعك إن كنت ذكراً أم أنثى، وعمرك، وتاريخك الصحي الشخصي، يستعرض طبيبك عوامل الخطر بالنسبة لأمراض الشرايين التاجية، والسرطان والسكر وهشاشة العظام وسوف يناقش مسألة القضاء على عوامل الخطر أو السيطرة عليها. ويمكن إضافة اختبارات السمع والعيون أو الأسنان واختبار الجلد لتشخيص الدرن، وغيرها من الاختبارات لخطة الكشف. وأثناء زيارتك السنوية للطبيب للاطمئنان على صحتك، اسأل عن التحصينات الضرورية. فالبالغون يحتاجون إلى جرعة منشطة للتحصين ضد التيتانوس، كل عشر سنوات. والنساء في سن الحمل والولادة اللاتي لم يحصلن من قبل على تحصين ضد الروبيلا (الحصبة الألمانية) ينبغي إجراء اختبار لهن للأجسام المضادة وإعطائهن التحصين. ومن التحصينات الأخرى التحصين ضد التهاب الكبد الوبائي (ب) والأنفلونزا أو الالتهاب الرئوي إذا احتاج الأمر.

النصيحة غير الرسمية رقم ٥: ابحث عن الدعم الاجتماعي

طبقاً لما ورد في دراسات شاملة، يعد الاكتئاب والوحدة والحزن عوامل خطر عظيمة تسبب المرض تماماً مثل تدخين السجائر أو

تناول وجبات غنية بالدهون. وفي الحقيقة، إن الدراسات توضح أن شخصية مرضى القلب من النوع "D" -أي المهمومين بالأحزان- قد تعرضهم لمخاطرة أكبر من غيرهم من أصحاب الشخصية المرحة لحدوث نوبة قلب متكررة. والأشخاص السلبيون أو القلقون الذين يجدون صعوبة في التعبير عن مشاعرهم كانوا معرضين لاحتمال التعرض لنوبة قلب أخرى بمقدار ثلاثة أضعاف عن غيرهم.



فكرة ذكية

حتى تتأكد من أن طبيبك يعلم بجميع الأدوية التي تتناولها، وكذلك الفيتامينات الغذائية، اجمعها في حقيبة ورقية وخذها معك في الزيارة القادمة. وسوف يساعدك ذلك على التأكد من أنك لا تتناول أدوية تتعارض مع بعضها، كما اسأله كذلك أن يفحص مواعيد انتهاء صلاحيتها.

الضحك طريقك نحو صحة مثالية

التفاؤل له تأثيره النافذ على المناعة وبالتالي على طول العمر. خذ الضحك مثلاً. إن نتائج الأبحاث مثبطة للهمة، غير أنها ليست بمفاجأة -فالبالغ يضحك في المتوسط حوالي ١٧ مرة يومياً؛ في حين أن الصغير الذي يبلغ من العمر ست سنوات يضحك حوالي ٣٠٠ مرة يومياً. والنتائج الواردة من مختلف الدراسات تقدم الآن دلائل متواترة على أن الضحك، والسعادة بصفة عامة، واتخاذ رؤية إيجابية نحو الحياة قد تكون مفاتيح الإجابة في سعينا الدءوب نحو إطالة أعمارنا. هذه العوامل تسرع في خطى إنتاج خلايا مناعية جديدة وتقلل من معدل إنتاج هرمون الضغوط "الكورتيزول".

لقد اكتشف العلماء أن الضحك يمكن أن يحدث حالة من الضغوط الإيجابية، أو ما يسمى بالضغط الانشراحي eustress. وأثناء دراستهم لتأثير الضحك على جهاز المناعة، عرض باحثو جامعة "لوما ليندا" بكاليفورنيا شريط فيديو لأحد الممثلين الكوميديين. وتم أخذ عينات دم أثناء وفي أعقاب عرض الفيلم. وأظهرت تلك العينات حدوث ارتفاعات ملحوظة في مختلف قياسات الوظائف المناعية، وبخاصة خلايا (ت) T-cells (القاتل الطبيعي للميكروبات). والمثير للدهشة، أن مستويات

هرمون الكورتيزول، الذي يثبط جهاز المناعة انخفضت هي أيضاً. فاستنتج الباحثون أن الضحك يخلق حالة فسيولوجية خاصة به تحوي تغييرات إيجابية بالجهاز المناعي مضادة للضغط السلبي أو الضيق.

زيادة رقعة شبكتك الاجتماعية

مفتاح آخر حيوي وهام للبقاء بصحة جيدة وإطالة عمرك يكمن في الدعم الاجتماعي. في الحقيقة، أنه قد ثبت بما لا يدع مجالاً للشك أن أولئك الذين يعيشون حياة زوجية سعيدة و/أو لديهم مجموعة ضخمة من الأصدقاء لا يتوقع لهم فحسب حياة أطول مقارنة بمن ليس لديهم هذه المقومات، وإنما تقل كذلك لديهم وبشكل واضح فرصة تعرضهم لأي نوع من الأمراض. إن العلاقات الشخصية الوطيدة تمنحنا توازناً في أوقات التعرض لضغوط نفسية عظيمة وتتيح لنا إخراج أعبائنا بأمان من صدورنا. لقد أثبت "د. ديفيد شبيجل"، وهو طبيب نفساني بجامعة ستانفورد، أن العديد من العلماء استنتجوا أن الدعم الاجتماعي يمكن أن يكون عاملاً بارزاً في إطالة أعمار النساء اللاتي أصبن بسرطان الثدي. وقد ذكر "شبيجل" من خلال دراسته أن هذا التدخل البسيط أطال العمر المتوقع بمتوسط بلغ ١٨ شهراً.

وللأسف أننا وسط مجتمعنا دائم الانشغال، صار الدعم الاجتماعي محدوداً بالنسبة لكثيرين. فإذا كان التفكير في خلق وقت لتكوين صداقات سوف يضيف المزيد من الضغط العصبي عليك، ففكر في امتلاك حيوان أليف. فهناك ما لا يحصى ولا يعد من الأبحاث المنشورة في مجال الارتباط بين الإنسان والحيوان والتي كشفت عن المزايا الصحية للدعم الاجتماعي. حتى امتلاك نبات ما يمكن أن يفيدك صحياً. لقد كشف عن ذلك دراسة أجريت في جامعة "بيل" على يد "د. جودي

رودين". فقد اكتشفت "د. رودين" أن الناس عندما تواجدت النباتات داخل غرفهم، كان معدل شفاؤهم من أمراضهم أسرع من أولئك الذين لم تكن بغرفهم أية نباتات.

وتنوع الاتصالات الاجتماعية التي لدى المرء تساعده كذلك في حماية جهازه المناعي. وطبقاً لدراسة من جامعة "كارنيجي ميلون" ببيتسبرج، عندما تعرض ٢٧٦ متطوعاً صحياً تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٥٥ عاماً لفيروسات البرد، فإن أولئك الذين يمتلكون روابط أقل مع عائلاتهم وأصدقائهم ومجتمعهم كانوا أكثر عرضة للسقوط فريسة المرض. وأكدت بحوث أخرى مماثلة نتائج هذه الدراسة، مثل الدراسات التي أجريت في المركز الطبي دارتموث- هيتشكوك بنيو هامبشاير. وفي تلك الدراسات، ذكر العلماء أن مرضى القلب زاد احتمال نجاح عملياتهم بمقدار ١٤ ضعفاً إذا كانوا من النشطين اجتماعياً وعندما كانوا مطمئنين إلى عقيدتهم الدينية. وفي دراسة متعمقة وردت في مجلة الجمعية الطبية الأمريكية (١٩٩٧) كشفت عن أن أولئك المنخرطين في مختلف أنواع الأنشطة -مثل العمل، والذهاب إلى دور العبادة، والنشاط الأسري والرياضة أو حتى الذهاب إلى الحلاق- أصيبوا بنزلات برد أقل من أولئك الذين يرون نفس العدد من الناس لكنهم لا يجدون سوى القليل من المشاغل. واستنتج الباحثون أن الشعور بالسعادة والانشغال هو الذي يحافظ على جهازنا المناعي قوياً.



احترس!
المقاومة المتزايدة التي تبديها البكتريا الكروية الرئوية للبنسلين وغيره من المضادات الحيوية جعلت اللقاحات ضد الأنفلونزا والالتهاب الرئوي أمراً حتمياً. وهذا العلاج الوقائي مهم على وجه الخصوص لمن تزيد أعمارهم عن ٦٥ سنة أو من هم أصغر سناً والأطفال الذين يعانون من مشاكل تنفسية وأمراض مزمنة.

تذكرتك الطبية المجانية نحو صحة موفورة

ماذا يعني كل هذا لك؟ إذا كنت بصحة طيبة نسبياً، فإن الاعتدال والتوازن يبدوان أعقل وصفة يمكن أن تسير بك على طريق الصحة المثالية. اعمل على جعل كل نصيحة من النصائح غير الرسمية الخمس السابقة ضمن أسلوب حياتك. فهذا يعني:

- أن تبدأ حملة للتوقف عن التدخين، وإذا تطلب الأمر، اسع نحو مؤازرة من طبيبك، وأفراد عائلتك، وأصدقائك.
- اتبع نظاماً غذائياً منخفض المحتوى من الدهون المشبعة وغنياً بالحبوب والفواكه والخضراوات.
- أكثر من نشاطك؛ مارس السير بحماس طوال اليوم، اصعد السلم بدلاً من استخدام المصعد كلما أمكنك ذلك، وتمتع بالأنشطة الترويحية مثل التزحلق على الجليد، والتنس، وركوب الدراجات، والتنزه في الأماكن الخلوية مع أصدقائك وأفراد عائلتك.
- خطط لإجراء فحوص وقائية هامة وأخذ التحصينات وتطوع لمساعدة الآخرين. وأهم من كل هذا، ابتسم؛ فسوف تجتذب المزيد من الأصدقاء، الذين هم بهجة هذا العالم!

أدوات الإسعافات الأولية والطوارئ

احتفظ دوماً بالعلاجات التالية في متناول يدك تحسباً لوقوع حادث بالمنزل أو مرض. تأكد من أن تلك الأدوات ليست في متناول الأطفال الصغار.

- قطع غيار شاش معقم ٣×٣ بوصة
- علبة من الشرائط البلاستيكية متنوعة الأحجام
- بكرة شريط لاصق عرضه نصف بوصة
- مرهم مضاد حيوي أو أي مضاد بكتيري آخر
- علبة بيكنج باودر أو الملح المساعد في طهي اللحوم للعلاج من لدغ النحل والحشرات الأخرى
- مرهم كورتيزون لحالات الطفح الجلدي
- شراب عرق الذهب المُقيئ لإحداث القيء في حالات التسمم (اتصل بمركز مكافحة السموم قبل استعماله)

- غسول كالامين للحكات والطفح والالتهابات الجلدية
- الكحول أو البيروكسيد (ماء الأكسجين) لتطهير الجروح
- فازلين (بترولاتم)
- مرهم أو دهان مهبلي لحالات العدوى الفطرية الخفيفة
- ترمومتر (ميزان حرارة)
- قِربة ثلج
- مسكن ألم للأطفال لا يحتوي على أسبرين
- بينادريل أو أي مضاد هستاميني آخر لحالات التورم المصاحب لتفاعلات الحساسية
- ملاقيط لانتزاع شظايا الخشب أو الزجاج من الجلد
- مقص غير مدبب

مجرد حقائق

- القيام بتغييرات جذرية في أسلوب حياتك قد يطيل عمرك.
- التدخين من عوامل الخطر المسببة للأمراض والتي يمكنك تلافيها.
- الأطعمة العلاجية المفعمة بالمواد الغذائية تؤدي عمل الدواء الطبيعي في المحافظة على صحتك ووقايتك من الأمراض.
- التمرينات الرياضية والنشاط قد تساعدك على التخلص من القلق والاكتئاب وقد تعمل كمنشط جنسي طبيعي.
- طبيبك التقليدي يمكنه أن يجري اختبارات وفحوصاً وقائية معينة مهمة لبلوغ موفور الصحة.
- كلما زدت من الدعم الاجتماعي بالخروج من المنزل في مناسبات ثقافية والاجتماع بالأصدقاء والتطوع، صرت قادراً على إطالة عمرك.



دليلك الى العلاجات البديلة

إلقاء الضوء على ....

لماذا يؤمن ممارسو الطب الهندي بأن التوتر أو اختلال التوازن في وعي الفرد يسبب له المرض ■ أحدث النتائج التي توصلت إليها هيئة المعاهد القومية للصحة (بأمريكا) فيما يتعلق بالإبر الصينية والألم ■ كيف يمكن لأسلوب "تاي تشي" المساعدة في تخفيف الضغوط لعموم الناس وزيادة مقدار التوازن لدى كبار السن على وجه الخصوص

النظم القديمة في العلاج

إذا كنت قد سمعت لتوك عن الطب البديل، فمن المهم أن تعلم أن هذا النوع من العلاج ليس مستحدثاً. فحقيقة الأمر، أن العلاج البديل القائم على الأعشاب، والتدليك، والعلاج الروحاني، والنظام الغذائي يعود تاريخه إلى آلاف السنين. وتعتبر المداواة بالطب الهندي والطب الصيني القديم بمثابة أسلاف العلاجات البديلة، وكلاهما يعود تاريخه إلى ٤٠٠٠ و ٥٠٠٠ عام مضت. واليوم، لا يزال ثمانون في المائة من سكان العالم يعتمدون على الطب البديل أو الشمولي عوضاً عن الطب الغربي أو التقليدي، المستخدم في الولايات المتحدة وأوربا.

الطب الهندي (الأيورفيدا)

الأيورفيدا (Ayurveda) علم علاجي شمولي يركز على الرعاية الصحية الوقائية باستعمال علاجات طبيعية. وتقوم نظرية الطب الهندي على أن الأمراض تبدأ باختلال التوازن أو الضغوط الواقعة على وعي الشخص. ويعالج هذا الخلل في التوازن بتدخلات في أسلوب الحياة تضع في حسبانها ميولك الموروثة، وبيئتك، وغذاءك، وعملك، وعائلتك. فالأيورفيدا يعد أقدم نظام طبي في العالم، وتعود جذوره إلى الحقبة "الفيدية" في الهند

القديمة. ويمكن تتبع أصوله في أربعة كتب باللغة السنسكريتية (لغة الهند الأدبية القديمة) تسمى كتب الفيدا (Veda) وهي أقدم وأهم مخطوطات الهند. وقد عزت تلك الكتب أغلب الأمراض والحظ السيئ إلى العفاريت والشياطين وتأثير النجوم والكواكب. وفي أوربا القرن السادس عشر، مارس "باراسيلسوس" (الذي يعرف بأنه أبو الطب الغربي الحديث) ونشر نظاماً في الطب استعار أغلبه من "الأيورفيدا."

كيف يعمل



احترس!
قد يصعب عليك العثور على ممارس مؤهل في الولايات المتحدة لأنه لا توجد مدارس ولا يشترط حصول الممارس على ترخيص. علاوة على ذلك فإن العلاج بالطب الهندي لا يحظى بتغطية تأمينية ما لم تكن الخدمة العلاجية مقدمة من طبيب يحمل ترخيصاً.

طبقاً لمعتقدات الأيورفيدا، فإن الصحة عبارة عن حالة من التوازن، والمرض حالة من الخلل في التوازن. ويقوم فرض الأيورفيدا على أن وظائف الجسد تتكون من أخلاط من خمسة عناصر: الهواء، والنار، والإثير، والماء، والتراب. وهناك قوى فسيولوجية أخرى تسمى الدوشا (Dosha) ("فاتا" ، "بيتا"، "وكافا")، وفيها يظهر أثر العناصر الخمسة.

وجميعنا نتكون من خليط من الدوشا التي تعطينا نمطاً معيناً في التمثيل الغذائي لكل فرد منا، ولكل منا "دوشا" واحدة تسيطر عليه. فالناس الذين تهيمن عليهم الفاتا (Vata) تجدهم يتميزون بالنحافة والنشاط، أما أهل البيتا (Pitta) فأصحاب مزاج حام، والكافا (Kapha)بطيئون ويتسمون بالصلابة. ولتحديد مسألة الخلل في توازن جسدك، يتحسس ممارس "الأيورفيدا" نبض رسغك. وباستعمال علاجات متنوعة مثل التأمل، التخليص من السموم، التنفس، والمستحضرات العشبية والمعدنية، والتمرينات، والنصائح الغذائية القائمة على نمط "العقل والجسد" الخاص بك أنت، يقوم ممارس الأيورفيدا بمساعدتك على تحقيق التوازن أو بلوغ حالة صحية طيبة وتحقيق الشفاء.



احترس!
برغم أن الطب الهندي يمكنه تقديم مزايا علاجية عند الجمع بينه وبين الطب التقليدي، تجنب تناول أي أعشاب هندية بجانب العقاقير الموصوفة لك في تذكرة الطبيب. فقد تحدث تفاعلات ضارة، أو تعمل الأعشاب على الانتقاص من فعالية الأدوية. ناقش طبيبك التقليدي في علاجات الطب الهندي.

وقد زاد كم الدلائل التي تشير إلى أن العلاجات بالطب الهندي لها أثر نافع في الوقاية من الأمراض وعلاجها. وهناك دراسات علمية منشورة قامت بتوثيق حالات انخفضت فيها عوامل خطر أمراض القلب، وانخفض فيها ضغط الدم ومعدل الكولستيرول وانخفض مستوى الضغوط لدى أناس عولجوا بأساليب الطب الهندي. فالتأمل السامي (Transcendental meditation)، على سبيل المثال، من أساليب الطب الهندي التي تجلس فيها مستريحاً مغلقاً عينيك وتكرر في ذهنك لفظاً باللغة السنسكريتية أو صوتاً (مانترا) لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة، مرتين يومياً. وهذا يساعد المرضى حسبما يؤكد ممارسو هذا العلاج على التفكير بمزيد من الوضوح، وتحسين ذاكرتهم، وعلاجهم من الضغوط، وإدارة عملية التقدم في العمر في الاتجاه العكسي، والرضا عن الحياة. وفي دراسة نشرت في مجلة ارتفاع ضغط الدم Hypertension (عام ١٩٩٦)، وُجد أن التأمل السامي يفوق كافة الأشكال الأخرى من علاجات الاسترخاء في قدرته على خفض ضغط الدم. وفي هذه الدراسة، طُلب من ١١١ رجلاً وامرأة من الأمريكيين ذوي الأصول الإفريقية وتتراوح أعمارهم بين ٥٥ إلى ٨٥ عاماً أن يمارسوا التأمل السامي يومياً. فوُجد أن معدلات انخفاض ضغط الدم التي ذكروها مماثلة لتلك التي تحققت بصفة عامة مع العقاقير المضادة لارتفاع ضغط الدم. وفي دراسات أجريت على العقاقير المستخدمة لفترات طويلة، كانت تلك الانخفاضات مرتبطة بمقدار أقل بحوالي ٣٥٪ من السكتات المخية والنوبات القلبية.

ما الذي يفعله

اكتشف الدراسات الإكلينيكية أن بعض العلاجات العشبية الهندية مفيدة في تحسين الصحة، والوقاية والعلاج من بعض

أنـواع السـرطان والأمـراض المعديـة. وإيقـاف الأمراض المصاحبة للشيخوخة والمسببة لاعتلال الجسد. ومن بين الحالات المحددة الـتي يمكـن أن تسـتجيب للطـب الهـندي: الحساسية، القلق، الاكتئاب، اضطرابات الهضم، الصداع وآلام الرأس، ارتفاع ضغط الـدم، الأرق، المشاكل التنفسية، والتوتر العصبي. ولعلك سمعت بعـض الأقـاويل عـن اسـتخدام نـبض الرسـغ في اكتشـاف مرض السـكر. والسـرطان والأمـراض العضـلية وأمراض العمود الفقري، والـربو، واختلالات التوازن في مراحلها المبكرة في الوقت الذي لا تكـون هـناك أي علامـات إكلينيكـية أخـرى أو عـندما تكـون الأشـكال الخفـيفة مـن الـتدخل كافـية. والحقـيقة أنـه لا توجد دراسـات علمـية مؤكدة تطرح فكرة وجوب إحلال أسلوب الطب الهـندي في استشـعار نـبض الرسـغ محل القياسات التشخيصية الـتي يجـريها الطـب التقلـيدي. وكمـا قلـت من قبل، لا ينبغي علـيك أن تهجـر كلـيةً الطـب التقلـيدي، وإنما استعمل كلاً من الطب التقليدي والبديل جنباً إلى جنب حتى تحصل على أفضل النتائج الصحية الممكنة.

الأساسيات

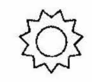
١. كـم ينـبغي تكـرار ذلـك؟ لأن الطـب الهـندي يركـز عـلى أسـلوب الحـياة، فـإن كـثيراً مـن الأسـاليب التي يمارسها تدخـل ضـمن روتـين حـياتك اليومـية. فإذا قررت أن تزور ممارساً للطـب الهـندي للعـلاج أو الاستشارة، فإن حالتك الخاصـة قـد تسـتجيب للعـلاج في غضـون ثلاث إلى خمس زيارات

٢. كـم تـبلغ تكلفـته؟ تكلفـة الطـب الهـندي قـد تتفاوت تبعاً للعلاجـات التي تستخدمها. والاستشارة المبدئية قد تكلفك مـا بين ٥٠ إلى ٢٢٥ دولاراً. وبعض علاجات الأيورفيدا قد

يصل سعرها إلى عدة مئات من الدولارات، في حين قد يصل بعضها إلى الآلاف.

٣. كم تنتظر حتى ينجح العلاج؟ مدى سرعة تأثير العلاج يعتمد اعتماداً كبيراً على طبيعة اختلال التوازن لديك. فإذا كنت تريد مزيداً من التحري حول الأيورفيدا، فإن العيادات التالية قد تكون المصادر الجيدة للمعلومات:

- ماهاراشي Maharashi Ayurveda Clinics, multiple locations: 800-843-8332
- مركز الطب الهندي الشمولي Ayurveda Holistic Center, New York City, NY: 212-924-4933
- معهد الطب الهندي The Ayurvedic Institute, Albuquerque, NM: 505-291-9698
- المركز الصحي للطب الهندي Ayurveda Health Center, Albuquerque, NM: 505-296-6522
- مركز تشوبرا للسلامة الصحية The Chopra Center for Well-Being, La Jolla, CA: 619-551-7788
- المعهد الأمريكي لدراسات الفيدا The American Institute of Vedic Studies, Albuquerque, NM: 505-983-9385
- معهد الهيمالايا The Himalayan Institute, Honesdale, PA: 7167-253-5551



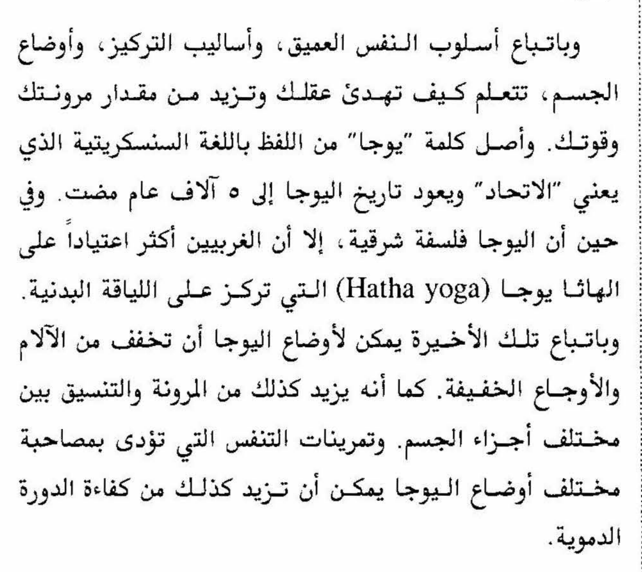
فكرة ذكية

هل أنت في حاجة إلى مقو سريع للمناعة؟ إن تناول ملعقة يومياً من "أملا" وهي مربى نوع من أنواع التوت "توت الأوز" يزرع في الهند، ويمكن العثور عليه في المتاجر التي تبيع البضائع المستوردة من الهند، قد تساعد على زيادة كفاءة وظائفك المناعية واحتفاظك بصحة طيبة.

اليوجا

يستخدم ممارسو الطب الهندي اليوجا (Yoga) كشكل من أشكال العلاج. واليوجا أسلوب هندي قديم يقوم على أساس الأخلاقيات ياما (Yama) والانضباط الشخصي نياما (Niyama). وتستخدم في تخفيف التوتر، وتحقيق الارتباط بين العقل والجسد، وفي شفاء علل البدن. والأوضاع أو الحركات المتبعة في اليوجا مبنية بحيث تشد الذهن والجسد إلى ما وراء

الحدود الطبيعية ثم تجعلهما يتصرفان في انسجام وتناغم من جديد.



وباتباع أسلوب النفس العميق، وأساليب التركيز، وأوضاع الجسم، تتعلم كيف تهدئ عقلك وتزيد من مقدار مرونتك وقوتك. وأصل كلمة "يوجا" من اللفظ باللغة السنسكريتية الذي يعني "الاتحاد" ويعود تاريخ اليوجا إلى ٥ آلاف عام مضت. وفي حين أن اليوجا فلسفة شرقية، إلا أن الغربيين أكثر اعتياداً على الهاثا يوجا (Hatha yoga) التي تركز على اللياقة البدنية. وباتباع تلك الأخيرة يمكن لأوضاع اليوجا أن تخفف من الآلام والأوجاع الخفيفة. كما أنه يزيد كذلك من المرونة والتنسيق بين مختلف أجزاء الجسم. وتمرينات التنفس التي تؤدى بمصاحبة مختلف أوضاع اليوجا يمكن أن تزيد كذلك من كفاءة الدورة الدموية.



احترس!
الكاتب والمحاضر د. ديباك تشوبرا، يعمل لدى مركز طب العقل/الجسد في لاجولا، كاليفورنيا. ويقدم هذا المركز الطبي الذي يتعامل أساساً بالطب الهندي برامج تعليمية وتدريبية لمهنيّ الرعاية الصحية وأفراد عاديين. كما يقدم كذلك كلاً من برامج رعاية المرضى داخل المستشفيات وبالعيادات الخارجية. للاستعلام، اكتب إلى P.O. Box 1048, La Jolla, CA 92038, U.S.A أو اتصل بـ 619-794-2425

كيف تعمل

وصى الكاتب وإخصائي القلب "د. دين أورنيش" أولئك الذين يعانون من مرض بالشريان التاجي للقلب بممارسة اليوجا كوسيلة للاسترخاء. واليوجا مفيدة أيضاً في بعض المشكلات التنفسية. فهي لا تحقق فقط فائدة الاسترخاء للجسم، وإنما يمكن لأوضاعها المختلفة المعاونة في تحسين كفاءة التنفس لديك وتيسير عملية طرد المخاط.

الأساسيات

١. معدل تكرارها؟ حتى تتمتع بالنتائج المثلى، ينبغي ممارسة اليوجا يومياً على شكل تأمل وأوضاع.

٢. كم تبلغ تكلفتها؟ نظراً لأن معدات اليوجا ليست سوى جسدك أنت فقط، فإن تعلمك اليوجا قد يكلفك في حدود

عشرة دولارات تشتري بها كتاباً يعلمك كيفية ممارستها أو شريط فيديو تعليمي. وهناك خيار آخر أمامك وهو الالتحاق بفصل يوجا لدى ناديك الصحي المحلي أو صالة الجمنازيوم باشتراك شهري (وهو يتفاوت بالطبع حسب الإمكانيات المجهز بها المكان وموقعه).

٣. كم أنتظر حتى تتحقق فعاليته؟ بعض الناس يشعرون بأنهم أكثر استرخاءً عقب الجلسة الأولى. أعطها فرصة لا تقل عن ثلاثة أسابيع حتى تعرف إذا كانت تحقق فارقاً في معنوياتك أم لا.

فإذا كنت تبحث عن برنامج لياقة غير عنيف بحيث يعمل على الارتقاء بمستوى التنسيق ومرونة أعضاء الجسم، ويساعدك على الشعور بالاسترخاء، ويقلل من فرص الإصابة، فإن اليوجا هي الأنسب بالنسبة إليك.

الطب الصيني

الطب الصيني (Chinese Medicine) منظومة صحية كاملة تتكون من العلاج بالوخز بالإبر، والتمرينات، وطب الأعشاب، والتدليك، والتغذية، والحياة الصحية. وعلى النقيض من الطب الغربي، الذي يعتمد على الجراحة الغائرة أو العقاقير الحديثة، يحاول الطب الصيني تشخيص الاضطرابات التي تقع في كي (qi)، وهي الطاقة الحيوية، في الصحة والمرض. ويصحح ممارسو هذا الطب هذا الخلل في الانسجام بالجسم باستعمال الوخز بالإبر، أو طب الأعشاب، أو التدليك، أو "الكيجونج". وهناك نوعان آخران مهمان من العلاج هما:

١. **العلاج بالضغط (Acupressure)**. وهو شكل قديم شهير من العلاج باستخدام نفس النقاط التي تستخدم في الوخز بالإبر. وأسلوب عمله يتم عن طريق تنشيط النقاط الرئيسية

المحفزة بجسدك لإطلاق الطاقة أو فتح المسارات أمام "كي". واليوم يُمارس العلاج بالضغط بشكل رئيسي في البلدان الأسيوية مثل الهند والصين واليابان وكوريا. كما يستخدم في تخفيف آلام وأوجاع وضغوط الحياة اليومية بجانب بعض الحالات الأخرى مثل ارتفاع الضغط بالجيوب الأنفية، والتقلصات العضلية بالساق، والصداع واعتلال مفصل الفك، وأعراض النفق الرسغي.

٢. **شياتسو (Shiatsu).** وهو نوع من العلاج يعتمد على الفكرة الصينية الخاصة بـ"كي" أو الطاقة التي تتدفق عبر مسارات (meridians) خلال الجسم. ويتم التركيز خلال الجلسات على تخفيف الألم ومساعدة الجسم على تخليص نفسه من أية سموم قبل أن تتطور إلى أمراض. تتم ممارسة الضغط القوي، المتكرر منتظم الإيقاع لمدة ٣ إلى ١٠ ثوانٍ على نقاط محددة. ويعمل هذا الضغط على إيقاظ المسارات أو قنوات الشفاء بالجسم. والضغط يساعد على الشفاء عن طريق تنشيط إفراز "إندورفينات" الجسم لكي تحدث أثراً مهدئاً أو عن طريق استرخاء العضلات وتحسين كفاءة الدورة الدموية. ويقال إن "الشياتسو" يساعد على تخفيف آلام الظهر وشفائها، وكذلك في علاج مشكلات الهضم، وأوجاع الرأس، والأرق، وتقلصات الساقين، والدورة الشهرية، والمشكلات التنفسية، وتيبس الكتفين.

كيف يعمل

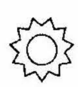
يقال إن الإنسان يتمتع بالصحة عندما يتدفق "كي" (أو الطاقة الحيوية) والدم بسلاسة خلال جميع أجزاء الجسم. وهناك عوامل خارجية مثل المناخ، والغذاء والعواطف وأسلوب الحياة يمكنها أن تصيب "كي" بالاضطراب. ويفهم الطبيب الصيني أية

أعراض على أنها انعدام في التوازن داخل نطاق المنظومة المتكاملة للجسد ويستخدم علاجات شمولية لإزالة هذا الانسداد.

ما الذي يفعله

طبقاً لدراسات أجريت بالصين واليابان، قد يكون للطب الصيني الشعبي قيمته العلاجية في النواحي التالية:

- الالتهاب الكبدي المزمن
- التهاب المفاصل الروماتيزمي (الروماتويد)
- الصداع
- تقلصات الدورة الشهرية
- آلام أسفل الظهر والعنق
- إدمان العقاقير
- ارتفاع ضغط الدم
- الإكزيما الجلدية الأتوبية
- اضطرابات الجهاز المناعي
- متلازمة نقص المناعة المكتسب (الإيدز)
- بعض أنواع السرطان



فكرة ذكية
هل تبحث عن ممارس ذي سمعة طيبة للطب الصيني؟ جرب نيو مكسيكو. ففي تلك الولاية يكثر منح تراخيص قانونية لممارسي هذا الطب في الولايات المتحدة.

وقد ثارت بعض الأقاويل التي تزعم أن الطب الصيني أقوى فعالية من الطب التقليدي لأنه يتعامل مع الفرد كله، مركزاً على التخلص من الانسدادات التي تحول دون تدفق الطاقة مما يسبب المرض.

والحقيقة أن الطب الصيني يستخدم أكثر من خمسة آلاف مركب نباتي وحيواني مختلف في العلاج، غير أنه ليس هناك ما ينظم استخدامها من حيث الأمان أو الفاعلية أو قدرتها على الشفاء. كما أن الأمر لا يخلو كذلك من المخاطرة، فعلى سبيل

المثال، مسألة أن المعالج بالإبر الصينية الذي لا يقوم منهجه في تشخيص المرض على مبادئ علمية أمر يجعله يخفق في تشخيص أمراض أكثر خطورة مثل السرطان. وبرغم أن بعض الدراسات وجدت أن الوخز بالإبر وبعض الأعشاب قد يكون لها قيمة دوائية، فإن أغلب العلاجات الصينية لا تزال في حاجة للدراسة بالولايات المتحدة التي تتبع أعلى معايير البحث العلمي.

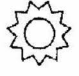
الأساسيات

١. كم مرة ينبغي تكراره؟ كثير من علاجات الطب الصيني يمكن ضمها إلى حياتك اليومية. فهناك علاجات تنتمي لأسلوب الحياة مثل العلاج بالضغط أو الشياتسو والتي يمكن أداؤها مرة أو مرتين أسبوعياً للحصول على التأثير الناجع.

٢. تكلفته؟ التكلفة تعتمد على النوع المحدد من العلاج الذي تختاره. فالزيارة المبدئية للممارس قد تكلفك من ٧٥ دولاراً إلى ١٥٠ دولاراً، وزيارات المتابعة ما بين ٥٠ إلى ١٠٠ دولار. وجلسة العلاج بالضغط الصيني قد تتراوح تكلفتها بين ٢٥ – ٧٥ دولاراً في حين أن العلاجات العشبية الصينية يتراوح ثمنها بين ٥ – ١٥ دولاراً شهرياً (أكثر قليلاً إذا فضلت استعمال أنواع الشاي). وتتفاوت قيمة التغطية التأمينية من ولاية إلى أخرى (بالولايات المتحدة).

٣. كم أنتظر حتى تتحقق النتيجة المرجوة؟ سرعة حصولك على نتائج العلاج تعتمد على نوع العلاج والمشكلة المحددة التي تحاول علاجها أو شفاءها.

ومن بين الأنواع المختلفة من الطب الصيني، واظب على العلاج بالإبر الصينية إذا أردت علاجاً ثبت نجاحه. وتؤكد معاهد الصحة القومية أن العلاج بالإبر الصينية ينجح مع أمراض



فكرة ذكية
مقوي جهاز المناعة الصيني الأستراجالوس (أو بالصينية هوانج كي) قد يساعدك على تقوية وظائف جهازك المناعي ويقيك من البرد والأنفلونزا. اصنع شاياً باستخدام أعواد الأستراجالوس الجافة تضعها في الماء لمدة عشر دقائق. اشرب فنجاناً واحداً يومياً.

مـثل غثـيان الحمـل، والغثـيان الـناتج عـن العـلاج الكيمـيائي ومشاكل الأسنان. والعديد من مدارس الطب الأمريكية المتخصصة في الوخـز بالإبـر تحولـت الآن إلى كلـيات تقـوم بـتدريس الطب الأسيوي.

الوخز بالإبر

في هـذا الـنوع مـن العلاج البديل، يغرس الإخصائي إبراً معقمة، رفيعة للغاية ومصنوعة من الصلب الذي لا يصدأ في جلدك في أي مـن ثمانمائـة نقطـة محـددة بالجسم. كما أن الإخصائي قد يدير تلـك الإبر أو يستخدم الحرارة أو الضغط، أو الاحتكاك أو الشفط أو النبضات الكهربية أو المغناطيسية في تنشيط تلك النقاط.

والوخـز بالإبـر هـو أقدم وسيلة معروفة للعلاج وقد مورس في الصـين لـما يـزيد عـلى أربعـة آلاف عام. وبالرغم من أنه وفد إلى الولايـات المـتحدة في أواخـر القرن التاسع عشر، إلا أنه قد صار شـائعاً بدرجـة مـتزايدة خـلال العقديـن الأخيريـن. وفي وقتـنا الحاضـر، هـناك حوالـي ٢٠ ألـف ممـارس حاصـل عـلى مؤهل ومـرخص له بالعمل في هذا المجال، وأكثر من ثلاثة آلاف منهم هم أيضاً أطباء تقليديون.

كيف يعمل

حسبما يقول المدافعون عن هذا الأسلوب، فإن الطاقة الطبيعية أو "كـي" (تُنطق تشي chee)، تمر عبر ١٤ مساراً pathways (أو مـداراً meridians) بالجسـم حـتى تحـافظ عـلى جسدك ممتلئاً بالحـيوية. وترتـبط هـذه المدارات بأعضاء معينة ووظائف بدنية. وعـندما تنسـد الطرق أمام "كي" أو تتعرض لاختلال في التوازن، تقـع الأمـراض أو الأعـراض المرضية. ويقوم ممارس الإبر الصينية بتنشـيط النقط عبر تلك الخطوط المدارية، باستعمال الإبر في إزالة

انسداد مجرى الطاقة وفي استعادة التوازن وتدفق الطاقة عبر مساراتها. وعندما ينشط أحد أجزاء الجسم، يحدث التأثير في نفس الجزء أو في جزء آخر من الجسم. ويُعتقد كذلك أن الوخز بالإبر يجعل الجسم يطلق "الإندورفينات endorphins" وهي مسكنات الألم الطبيعية داخل جسدك؛ وهو ما يفسر الراحة من الألم التي يشعر بها المريض بعد وخزه بالإبرة. وقد يعمل الوخز بالإبر أيضاً على إطلاق هرمونات معينة مثل "سيروتونين serotonin"، وهو مادة كيميائية بالمخ تجعلك تشعر بالهدوء والسكينة، وكذلك مادة كيميائية مضادة للالتهاب تسمى "كورتيزول cortisol". وفي الوخز بالإبر، يترك الممارس الإبر مغروسة في نقاط مختلفة بالجلد لمدة تتراوح بين ١٥ و٣٠ دقيقة، ويقوم أحياناً بإدارتها في موضعها حتى يحصل على نتائج أفضل. وهناك عناصر أخرى في الوخز بالإبر تشمل:



احترس! تأكد من الذهاب إلى ممارس الإبر الصينية الذي يحمل ترخيصاً وتأكد من استخدامه للإبر مرة واحدة ويتم التخلص منها بعد ذلك.

- **الوخز الكهربائي بالإبر (Electropuncture)**، وفيه يقوم الممارس بمجرد وضعه للإبر في مواضعها، بربط أسلاك صغيرة بالإبر تتصل بتيارات كهربية خفيفة للغاية. وتستخدم أيضاً الحرارة، والشفط (كاسات الهواء) والتدليك (العلاج بالضغط) أثناء هذه العملية.
- **العلاج بالحرارة (Moxibustion)**، ويتضمن حرق أعشاب (موكسا) عند نقاط معينة من الوخز لتنشيط "كي".
- **كاسات الهواء (Cupping**، عمل كاسات شفط عند تلك النقاط.
- **العلاج بالضغط (Acupressure)**، باستخدام الضغط بالإصبع أو التدليك فوق تلك النقاط.

كما يمكن للممارسين أيضاً أداء أسلوب لا يحتاج للإبر يشبه الوخز عن طريق استعمال قطع شديدة التعقيد من المعدات الإلكترونية لتحديد نقطة موضعية للوخز ثم علاجها بتيارات كهربائية متناهية الصغر.

ما الذي يفعله

أقرت هيئة المعاهد القومية للصحة (NIH) أسلوب العلاج بالإبر الصينية للاستعمالات التالية:

- الغثيان أثناء الحمل
- الغثيان والقيء المصاحب للجراحة أو العلاج الكيميائي
- آلام الأسنان عقب إجراء الجراحات

وقد أعدت منظمة الصحة العالمية (WHO) التابعة للأمم المتحدة القائمة التالية من الأمراض التي تستجيب بصورة طيبة للعلاج بالإبر الصينية:

- التهاب المفاصل
- الربو الشعبي
- الخلل في وظيفة المثانة
- النزلة الشعبية
- الأعراض العنقعضدية
- التهاب القولون
- الإمساك
- الإسهال
- قرح المعدة والاثنا عشري
- الشلل الوجهي (شلل بيل)
- تيبس الكتف



توفير الوقت
هل تبحث في الدليل (يلوبيجز) عن إخصائي مؤهل في الإبر الصينية؟ اكتب إلى أو اتصل بـ: الأكاديمية الأمريكية للعلاج بالوخز بالإبر (AAMA). هذه المنظمة تأسست عام ١٩٨٧، وتقتصر في عضويتها على أطباء حاصلين على بكالوريوس الطب وأطباء في تقويم العظام. ويحصل أعضاؤها على أكثر من ٣٢٠ ساعة من التدريب الرسمي ومستوفون للشروط الصارمة التي يضعها المجلس الطبي (البورد الأمريكي). اكتب إلى: 5820 Wilshire Blvd., Suite 500, Los Angeles, CA 90036 أو اتصل برقم تليفون 213-937-5514

- فرط حموضة المعدة
- التهاب المعدة
- الصداع والصداع النصفي
- الزغطة (الفواق)
- ارتفاع ضغط الدم
- الألم العصبي بين الضلوع
- آلام أسفل الظهر
- الغثيان
- مرض مينيير
- الشلل في أعقاب سكتة دماغية
- شلل المصران
- اعتلال الأعصاب الطرفية
- أعراض ما قبل الدورة الشهرية وعدم انتظام الدورة
- التهاب الغشاء المخاطي للأنف
- عرق النسا
- التهاب الجيوب الأنفية
- تقلص المريء
- مرفق لاعب التنس
- الصعر (الانزلاق الغضروفي بالرقبة)
- آلام العصب الخامس

وبرغم أن البعض يزعم بأن الوخز بالإبر علاج وشفاء من عشرات الأمراض والعلل بدءاً من الألم إلى مرض القلب إلى السرطان، فإن المعاهد القومية للصحة لم تقره إلا لعلاج المشكلات الصحية الثلاث المذكورة آنفاً. إلا أن هناك دلائل على

أنه في أنواع معينة من الألم أو المشكلات المزمنة، قد يكون العلاج بالوخز مفيداً مع الجمع بينه وبين العلاجات التقليدية.

ولم يثبت مطلقاً من قبل ثبوتاً علمياً وجود المدارات، أو نقاط الوخز أو الـ"كي". وطبقاً لبعض التقارير الحديثة، قد يقلل الوخز من حدة نوبات الربو ومقادير العقاقير التي على مريض الربو تناولها، غير أن هذا لم يثبت بعد. وبعض الإخصائيين يكتشفون أن تلقي العلاج بالإبر بالأجزاء الخارجية من الأذن قد يساعد مدمني "الكراك" والكحوليات والسجائر على هزيمة مشاكلهم مع المخدرات والمسكرات. ومرة أخرى، هذا الأمر لم يثبت بعد، فإذا لم يكن مضراً فهو بالتأكيد يستحق المحاولة.



احترس!
بعض الاضطرابات المرضية مثل سهولة النزف أو العدوى الموضعية قد تمنعك من تلقي العلاج بالإبر. تأكد من أنك ناقشت أي ظروف صحية لديك مع إخصائي الإبر الصينية قبل بدء العلاج بوقت كافٍ.

الأساسيات

١. كم مرة يجب تكراره؟ يستغرق العلاج في المتوسط ما بين ٢٠ دقيقة وساعة ويعطى إما بشكل يومي وإما من مرة لثلاث مرات أسبوعياً. وتظهر الشواهد الإكلينيكية أن تلقى ثلاث جلسات علاج أسبوعياً قد يحقق شفاءً أسرع. وقد تضطر لخوض سلسلة من الجلسات لا يقل عددها عن ٨ إلى ١٠ مرات قبل أن تقرر ما إذا كانت فعالة أم لا.

٢. كم يتكلف؟ الجلسات المبدئية قد يتراوح سعرها بين ٤٠ إلى ١٠٠ دولار مع إخصائي غير طبيب. وتوقع أن تدفع أكثر مع طبيب متخرج من كلية الطب.

٣. كم أنتظر حتى تظهر النتائج؟ قد تشعر بالتحسن بعد الزيارة الأولى، أو قد يستغرق الأمر عدة أسابيع من العلاج. قد ينجح العلاج بالإبر الصينية معك وقد لا ينجح مطلقاً. وهناك القليل للغاية من موانع الاستعمال. كما أن الآثار الجانبية قليلة، هذا إن وجدت من الأصل.

كيجونج

الكيجونج (Quigong) -وينطق عند الصينيين: تشي-جونج (Chee-gong)- لُقب بأنه "أم الشفاء" الذاتي الصيني حيث قيل إنه واحد من أقوى الممارسات العلاجية التي ظهرت في تاريخ البشرية. وهو نظام مرتبط بأوضاع الجسم ويمكن ممارسته بسهولة في أي وقت.

كيف يعمل

يؤمن الصينيون بأن الآلية الأساسية التي تستحثها ممارسة "الكيجونج" هي التوازن التلقائي وتقوية مصادر الشفاء الطبيعية بالمنظومة البشرية. والحقيقة أنه باتخاذ أوضاع جسمانية معينة تخفف من التوتر، يعمل "الكيجونج" على حث مجموعة واسعة من الآليات الفسيولوجية التي لها فوائد قوية في الشفاء.

- فهو يزيد من معدل وصول الأكسجين للأنسجة.
- وينشط عملية التخلص من نفايات الجسم ونقل خلايا المناعة من خلال الجهاز الليمفاوي.
- يحول كيمياء المخ والجهاز العصبي. وهناك على الأقل ١٠٠٠ نوع من أنواع الكيجونج، جميعها تركز على الحصول على "كي" أو الطاقة، وتحريكها بسلاسة خلال الجسم. وعندما تتعرض "كي" لإعاقة طريقها، تشعر حينئذ بالإجهاد والمرض.

ولفظ "كيجونج" مكون من مقطعين: "كي" وتعني الطاقة أو الحيوية و "جونج" وتعني الممارسة أو التكريس. ويعود تاريخه إلى ٥٠٠ عام قبل الميلاد وكل من التطبيقات الصحية والروحانية للكيجونج بدأت تكتسب الشعبية بسرعة في كل من الصين والعالم الغربي مع سعي الناس وراء نظم العقل/ الجسد للحصول على طمأنينة النفس.

ما الذي يفعله

يعمل الكيجونج على زيادة الطاقة والإقلال من الإجهاد وتخفيف الآلام. وبعض مؤيديه يزعمون أنه يشفي من آلام الظهر، ومتلازمة النفق الرسغي ومشاكل الدورة الدموية، والاكتئاب، وارتفاع ضغط الدم، والأرق، وانقطاع الطمث، والآلام العصبية والمزمنة، وأعراض التهاب مفصل الفك.

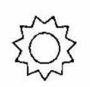
وأولئك الذين يمارسون الكيجونج باقتناع يحتاجون إلى قدر أقل من الأدوية والوخز بالإبر وهم يشفون أسرع.

الأساسيات

١. كم مرة يجب تكراره؟ الخبراء استنتجوا أن "كي" يجب تنشيطه يومياً، ولهذا يجب أداء التمرينات الأولية كل صباح لبناء "كي".

٢. كم يتكلف؟ بداية، قد يتعين عليك أن تدفع للممارس كي يعلمك "الكيجونج". وبمجرد فهمك للأوضاع، يمكنك أداؤه في أي وقت مجاناً.

٣. كم أنتظر حتى تأتي بنتيجة؟ يشعر بعض الناس بحدوث نتائج على الفور، وهناك آخرون قد يستغرق الأمر معهم أياماً أو أسابيع قبل أن يلاحظوا فارقاً في الحالة المزاجية، والطاقة والقوة. إنها لا يمكن أن تضر بك، ولكنها قد تفيدك! ومنذ بضع سنوات، حظي العلاج بالكيجونج بالاعتراف باعتباره أسلوباً طبياً قياسياً في المستشفيات الصينية. وبالإضافة إلى ذلك، أُدخل الكيجونج مع برامج علمية للجسم البشري ضمن المناهج الدراسية بكبريات الجامعات بالصين. فابحث عن ممارس أو دورة تعليمية حتى تستفيد من هذا الأسلوب الذي يفيد العقل والجسم معاً.

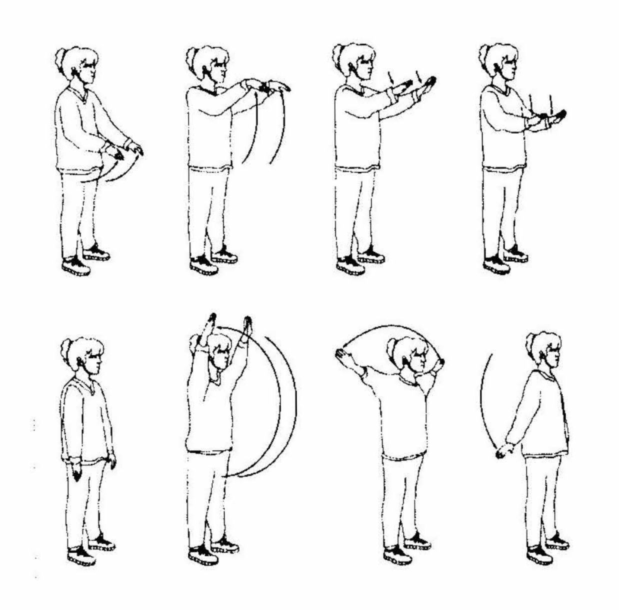


فكرة ذكية

ابدأ في تجربة ممارسة الكيجونج فوراً من الآن. نح هذا الكتاب جانباً، واجلس في وضع مستقيم الظهر، وخذ نفساً عميقاً من أسفل بطنك، ثم استرخ بعقلك. والكيجونج سوف يصلح التنفس الذي تمارسه من أعلى صدرك إذا أنت ركزت على تحريك أسفل بطنك بدلاً من الاكتفاء بالتنفس من أعلى الصدر والكتفين.

تاي تشي

التاي تشي Tai chi (أو تاي تشي تشوان tai chi chuan كما هو معروف في الصين) فن عسكري دفاعي صيني قديم مشابه للاكمة الظل Shadow Boxing. وعلى امتداد عدة قرون بالصين، ظل تاي تشي ميراثاً سرياً بين الناس وكان كل جيل يعلمه للجيل التالي. ثم تزايدت شعبيته خلال القرن العشرين ومورس على مستوى العالم. ومن خلال "تاي تشي" أنت تتبع سلسلة من الحركات البطيئة، الرشيقة التي تحاكي الحركات التي تؤديها في حياتك اليومية (كما هو مبين في الشكل ٣-١).



شكل ٣-١ يتطلب التاي تشي التحرك للأمام وللخلف وإلى الجانبين في أسلوب متوافق للغاية؛ الحركة الانسيابية في تناغم مستمر كما لو كان جسدك يؤدي حركة واحدة مستمرة.

كيف يعمل

تاي تشي يقوم على نظرية تنص على أن التمرين المستمر يساعد على تدريب الجسد على الاستجابة السريعة في حالة وقوع أزمة. ولما كانت الحركات تركز على الاسترخاء التام والتركيز السلبي، فإنه يمكن مقارنتها "بالتأمل أثناء الحركة" الذي يقال إنه علاج

للجهاز العصبي. والحركات الرقيقة الرشيقة مع أنماط التنفس العميق، يقال إنها تخفض كلاً من ضغط الدم وسرعة النبض.

ما الذي تفعله

يقال إن "تاي تشي" تسرع من خطى الشفاء وتحسن كفاءة الدورة الدموية وتقوي الوظائف المناعية وتقلل حدة التوتر. فالحركات الانسيابية المفعمة بالنشاط تستخدم بدلاً من التصرفات العنيفة. والتمرين يركز على التنفس العميق من البطن الذي يمكن أن يساعد على الحفاظ على أداء أفضل للرئتين. وباعتباره تمريناً منخفض الشدة فإنه ملائم لكبار السن أو لأولئك الذين يعانون من صعوبات تنفسية حادة. وهو يحسن من معدل نبض القلب والوظائف العامة للجهاز الدوري.

وطبقاً للبحوث الإكلينيكية، قد يقدم التاي تشي ميزة إضافية بقضائه على مشاكل التنفس المرتبطة بالتقدم في العمر، وبخاصة لدى المسنين. وفي دراسة وردت بمجلة جمعية طب المسنين الأمريكيين (١٩٩٥) Journal of the American Geriatrics Society، تبين أن التاي تشي يساعد في تحسين الوظائف الرئوية لدى المسنين. وقد أظهرت دراسات أخرى أن ممارسة التاي تشي قد تساعد الأشخاص الأكبر سناً على تحسين توازنهم وتقليل عدد مرات سقوطهم أرضاً. ففي إحدى تلك الدراسات تبين أن المسنين المشاركين فيها الذين مارسوا التاي تشي بانتظام صرحوا أن تلك الرياضة قد ساعدتهم على تحقيق القدرة على التوازن بما يماثل قدرة من يصغرونهم بثلاث إلى عشر سنوات. وهذه الدراسة التي شملت مائتين من المسنين في سن السبعين وما فوقها قد نشرت في مجلة جمعية طب المسنين الأمريكيين (١٩٩٦)، وورد فيها أن أولئك الذين شاركوا في برنامج تاي تشي لمدة ١٥ أسبوعاً قد قل معدل سقوطهم أرضاً بنسبة ٤٧,٥٪.

الأساسيات

١. كم مرة ينبغي تكراره؟ العديد من المدافعين عن "تاي تشي" وجدوا أن ممارسته مرة واحدة يومياً، عادة أثناء الصباح الباكر ملائم للحصول على المزايا الاسترخائية والتقوية المطلوب.

٢. كم تبلغ تكلفته؟ يمكنك الاتفاق مع معلم خصوصي في الـ"تاي تشي" كي تتعلم هذا الأسلوب بتكلفة تتراوح بين ٢٥ و ٥٠ دولاراً في الساعة، أو يمكنك الاستمتاع بصحبة آخرين في أداء الـ "تاي تشي" في نادي صحي محلي أو جمنازيوم. وتتوقف التكلفة على التجهيزات المزودة بها المنشأة وعلى موقعها. يمكنك أيضاً شراء كتاب أو شريط فيديو عن الـ"تاي تشي" برغم أنه قد يكون من الصعب أن تتعلمه وحدك دون معلم.

٣. كم أنتظر حتى أرى النتيجة؟ قد تلحظ اختلافاً في مستوى توترك في غضون أيام من أداء الـ "تاي تشي". وقد يستغرق الأمر أسابيع أو شهوراً حتى تشعر بأنك قد صرت أكثر مرونة، وحتى تلحظ ارتفاع مستوى نشاطك العضلي أو حتى تشعر بتحسن في الوظائف التنفسية. ومهما كان سنك أو مستوى لياقتك البدنية، فإن الـ "تاي تشي" تزودك ببرنامج ممتاز للتدريبات والقضاء على الضغوط والتوتر العصبي.



توفير الوقت
يمكنك الاتصال بجمعية تاي تشي بالولايات المتحدة Taoist Tai Chi Society of the U.S.A. على الرقم التالي: 904-224-5438 وذلك لتحصل على دورات تدريبية في منطقتك.

مجرد حقائق

- الأيورفيدا أو الطب الهندي منظومة طبية قديمة تشمل العشرات مما لا يعد ولا يحصى من العلاجات مثل التأمل، والتخلص من السموم، والتطهير، والمستحضرات

العشبية والمعدنية، والتدريبات والنصائح الغذائية المبنية على نوعية جسدك بوجه خاص (أو دوشا).

- العلاج بالضغط بالإصبع وشياتسو يشبهان الوخز بالإبر فيما عدا أنهما يعتمدان على الأيدي في التدليك واللمس بدلاً من الإبر.
- اليوجا علاج فعال للعقل والجسد يقلل من التوتر، ويزيد من مرونة جسدك ويعيد النشاط والتناسق لأدائك العضلي.
- في الصين، يستخدم أسلوب الكيجونج في علاج الاكتئاب، والآلام المزمنة والأرق ومجموعة كبيرة من الأمراض المرتبطة بالضغوط.





إلقاء الضوء على ...

كيف يعالج ممارسو تقويم العمود الفقري باليد (الكيروبراكتيك) عظام العمود الفقري والعضلات لتسكين الألم وإعادة الصحة إلى الجسم ■ لماذا يؤمن ممارسو العلاج بالطبيعة بأن المرض أو الأعراض المرضية أسلوب يتبعه الجسم محاولاً علاج نفسه ■ الأساليب المتعددة التي يستخدم بها العلاج المائي في تقوية الجهاز المناعي ■ المبدأ الذي يقوم عليه العلاج بتقويم العظام والأمراض التي يعالجها

نظم علاج من القرن التاسع عشر



برغم وصف العديد من النظم والأساليب البديلة في العلاج في هذا الكتاب، فإن العلاج بتقويم العمود الفقري باليد، والعلاج بالطبيعة وتقويم العظام جميعها تعود إلى نفس الفترة تقريباً من أواخر القرن التاسع عشر. فهذه النظم العلاجية، بشكل ما، تتشابه في منهجها لأن كلاً منها يركز على الرعاية الوقائية وعلاج الشخص "بالكامل". وبرغم تباين الوسائل، إلا أن كلاً من تلك الأساليب، يحتاج من الممارس أو الطبيب لأن يكرس قدراً هائلاً من انتباهه نحو التغييرات الصحية في أسلوب الحياة ولإيجاد السبب الكامن وراء المرض.

غير أنه في خضم محاولات الوقاية من المرض، هناك بعض الاختلافات المحورية بين تلك النظم البديلة للرعاية الصحية. فعلى سبيل المثال، على عكس أطباء العلاج باليد أو ممارسي العلاج بالطبيعة فإن أطباء تقويم العظام مدربون جيداً باعتبارهم من الأصل أطباء من خريجي كليات الطب ويحملون ترخيصاً للعمل في الولايات المتحدة. فالطبيب المتخصص في تقويم العظام

Doctor of Osteopathy (D.O) ينبغي أن يكمل أربع سنوات من التعليم الطبي في كلية معترف بها في طب العظام وعليه أن يتم فترة النيابة.

ويمكن لطبيب تقويم العظام وصف دواء ويمكنه إجراء الجراحات. ويحصل أطباء تقويم العمود الفقري باليد (الكيروبراكتيك) كذلك على دورات تعليمية تمهيدية طبية بالكلية، ثم يخضعون لفترة أخرى مدتها أربع سنوات من التدريب في مدرسة متخصصة في الكيروبراكتيك. كما أنهم يحصلون على ترخيص بالعمل في جميع الولايات الخمسين الأمريكية.

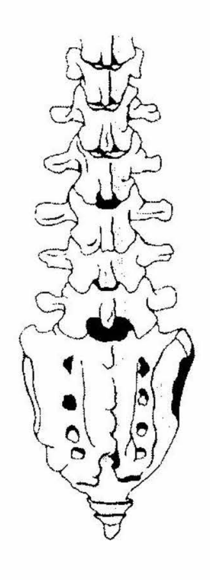
وفي حين يركز أطباء تقويم العظام التقليديون أكثر على الجهاز العضلي الهيكلي (العضلات والعظام) –تدليك العضلات والمفاصل لعلاج الأمراض– ويمكنهم وصف أدوية، فإن أطباء الكيروبراكتيك يعالجون عظام العمود الفقري بتعديل أوضاعها أو باستخدام قوة اليدين. ويؤمن المعالجون بالطبيعة بالأعشاب الطبيعية، وبدور الغذاء وأساليب العلاج الروحاني للحفاظ على توازن المرء وصحته الجيدة.

طب تقويم العمود الفقري باليد

يقوم طب تقويم العمود الفقري باليد أو الكيروبراكتيك (Chiropractic Medicine) وهو نوع من العلاج بدون عقاقير على نظرية تقول إن الجسم كائن قادر على شفاء نفسه بنفسه. وقد استعمل "أبو قراط"، أبو الطب، أساليب يدخل فيها ضبط العمود الفقري منذ ما يربو على ألفي عام. وقد بدأ طب الكيروبراكتيك الحديث كمهنة منظمة عام ١٨٩٥، عندما أعلن مؤسِّسُهُ "د.د. بالمر" أول قصة نجاح له مع الكيروبراكتيك. والمعروف أن والد "بالمر"، وكان بائع سمك متجول، اخترع

الكيروبراكتيك عندما عالج حالة صمم لدى أحد الرجال بضربه على ظهره! وفي عام ١٩٦٣، بدأ مجلس ممارسي طب الكيروبراكتيك في وضع شرط يقضي بضرورة اجتياز خريجي مدارس طب الكيروبراكتيك لاختبار موحد على مستوى الأمة قبل أن يبدءوا في ممارسته. واليوم، يتلقى المعالجون بالكيروبراكتيك تدريباً تعليمياً باهراً ويرخص لهم بالعمل في جميع الولايات الخمسين (الأمريكية).

وبدلاً من علاج الأعراض، مثل ألم أسفل الظهر، يركز المعالجون بالكيروبراكتيك على علاج عظام العمود الفقري التي يعتقد أنها غيرت مواضعها وحركتها الطبيعية نتيجة للإجهاد والإصابات أو أسباب أخرى (انظر الشكل ٤-١). ويقوم الطبيب بعملية ضبط وضع العظام أو استخدام قوة مناسبة في اتجاه محسوب بدقة على مفصل مصاب بعجز في الحركة أو لا يتحرك بصورة سليمة.



شكل ٤-١
باستخدام المعالجة بالكيروبراكتيك للعمود الفقري والعضلات، يحاول طبيب العلاج العثور على أماكن الانسداد في الجسم وإزالتها حتى تعود إلى حالتها الصحية.

كيف يعمل

طبقاً لما يقوله أطباء العلاج الكيروبراكتيك ، فإن جهازك العصبي يسيطر على جميع وظائف جسدك. والرسائل العصبية تسير من مخك إلى الحبل الشوكي ثم إلى أعصاب كل منطقة من مناطق الجسم، ثم تعود إلى الحبل الشوكي في طريقها إلى المخ من جديد. وتقوم النظرية على أن الأوضاع غير الطبيعية لعظام العمود الفقري قد تتدخل في تلك الرسائل وغالباً ما تكون هي السبب الكامن وراء العديد من المشاكل الصحية.

ويقوم أطباء الكيروبراكتيك بتصحيح الأوضاع الخاطئة لعظام العمود الفقري بالمعالجة اليدوية للعمود الفقري. وسواء كانت يدي الطبيب أو آلة مصممة خصيصاً لوضع قوة معينة لزمن وجيز وبدقة شديدة على مفصل ما، فإن هذا الشكل من المعالجة أو الضبط يقال إنه يساعد على إعادة العظام إلى وضع أو حركة أكثر قرباً من الأوضاع والحركات الطبيعية، مما يساعد على تخفيف الألم والشفاء. وقد ينصح طبيب الكيروبراكتيك ببرنامج إعادة تأهيل لعمودك الفقري وتثبيته والإقلال من حركة المفاصل، وذلك لإعادة تأهيل نسيج أربطة العضلات وإعادة التوازن للنبضات العصبية.



توفير الوقت
برغم أن الدراسات العلمية الحديثة اكتشفت أن أغلب حالات آلام أسفل الظهر تتحسن من تلقاء نفسها، فإن وكالة بحوث سياسة الرعاية الصحية توافق على أن المعالجة اليدوية للعمود الفقري تساعد بالفعل على تخفيف آلام أسفل الظهر. والإسراع بعملية الشفاء).

ما الذي يفعله

يستخدم طب الكيروبراكتيك بنجاح في علاج آلام الظهر، وآلام الصداع المزمنة، وآلام العنق، والآلام الناجمة عن إصابات بالجهاز الحركي (العضلات أو العظام). وقد ثارت بعض الأقاويل عن أن بإمكان أطباء الكيروبراكتيك علاج مشاكل خطيرة كالأورام وأمراض القلب وأن باستطاعتهم تقديم رعاية وقائية شاملة. غير أنه لا يوجد أي دليل علمي يبرهن على صحة تلك الادعاءات.

الأساسيات

١. كم مرة ينبغي تكراره؟ يمكن ممارسة هذا العلاج أسبوعياً أو كل أسبوعين في البداية أو حتى تلاحظ تحسناً.

٢. كم أنتظر حتى يبدأ مفعوله؟ قد يلحظ المرضى تحسناً بعد ٨ إلى ١٠ زيارات أو أقل وينبغي إعدادهم لجلسات تعديل أوضاع العظام لمدة شهر على الأقل.

٣. كم تبلغ تكلفته؟ يتراوح سعر زيارة طبيب الكيروبراكتيك ما بين ٢٥ إلى ٧٥ دولاراً، وذلك بناءً على حدة المشكلة أو أية اختبارات خاصة أو أشعات يحتاجها العلاج وكذلك على الموقع الجغرافي. وتمنح جميع الولايات تراخيص العمل لمارسي الكيروبراكتيك ، كما أن هناك خططاً تأمينية متعددة ومن بينها التأمين الصحي Medicare والعديد من برامج Medicaid التي تقوم بتغطية هذا العلاج البديل.



احترس!
على الرغم من أن ٩٠% من الناس يزورون المعالج بالكيروبراكتيك لعلاجهم من مشكلات الجهاز الحركي، كن يقظاً عندما يبدأ المعالج اليدوي في التقاط عدة أفلام أشعة لاكتشاف المشكلات، أو يحاول أن يبيع لك نظاماً غذائياً من الفيتامينات، أو يطلب منك إجراء تقويم عظمي للأطفال (هذا العلاج قد يكون فيه خطورة عليهم). وإذا كان هناك ورم أو كسر، فإن عمليات التقويم بالكيروبراكتيك قد تسبب إصابات خطيرة.

المعالجة بالكيروبراكتيك لا تجري في حالة وجود كسر بالعظام، أو عدوى أو سرطان أو التهاب شديد بالمفاصل أو أي حالة مرضية أخرى تتعارض مع استخدامه، وبخاصة الإصابات أو المشاكل العنقية. ومعالجك بالكيروبراكتيك سوف يقرر ما إذا كانت معالجته ليست آمنة، ولكن إذا كنت قلقاً من إجراء هذا العلاج، فاستشر طبيبك أولاً.

وعلى مر السنين تداول الناس العديد من الأساطير التي تتعلق بأسلوب حياة ممارسي طب الكيروبراكتيك ، غير أن الأطباء اليوم في هذا المجال يحصلون على تعليم رفيع المستوى ويتعين عليهم إتمام دراسات جامعية وبرنامج إضافي مدته أربع سنوات داخل إحدى كليات طب الكيروبراكتيك. وهم خاضعون لاشتراطات صارمة لابد لهم من استيفائها حتى يحصلوا على

تراخيص العمل في الولايات الخمسين ومقاطعة كولومبيا (واشنطن العاصمة)، كما أنهم يتبعون قانوناً صارماً لأخلاقيات المهنة، وتعترف بهم الهيئات الحكومية.

طب العلاج بالطبيعة

يقوم العلاج بالطبيعة Naturopathy على اعتقاد بأن الأمراض عبارة عن خرق القوانين الطبيعية. وجذور "العلاج بالطبيعة" تعود إلى القرن التاسع عشر، عندما أراد الأطباء الثأر من ممارسي العلاجات الشعبية مثل "فصد الدم" و"الشَربة المعوية" التي مارسها الأطباء البدائيون (حلاقو الصحة). والمعروف أن "بينيدكت لوسك"، وهو طبيب ألماني هاجر إلى الولايات المتحدة عام ١٨٩٢، هو الذي جلب معه الطب "المِثْلِي" Homeopathy. وقد افتتح منشأته الخاصة للعلاج بالماء في مدينة نيويورك، وفي عام ١٩٠٢ أدار مدرسة للتدليك والعلاج اليدوي والعلاج بالطبيعة. وفي عام ١٩١٩، أسس الرابطة الأمريكية للعلاج بالطبيعة.

ويزعم الأطباء المعالجون بالطبيعة أنهم يزيلون السبب الأصلي للمرض في الوقت الذي ينشطون فيه عمليات العلاج الطبيعية الموجودة بالجسم. وهم يؤمنون بأن الأمراض عبارة عن جهود الجسم للدفاع عن نفسه وأن الشفاء هو ناتج عن زيادة في "القوة الحيوية" للمريض عن طريق تخليص الجسم من النفايات والسموم.

كيف يعمل

يستخدم المعالجون بالطبيعة مجموعة متنوعة من العلاجات بهدف خلق توازن في الجذور الجسمانية، والذهنية، والروحانية للمرض. وباستعمال خليط من التغذية وطب النباتات والطب

المثلي، والطب الصيني، والعلاج بالماء، والعلاج بالطبيعة بجانب العلوم والمقاييس التشخيصية الطبية القائمة على أساس علمي، يعاونك "المعالج بالطبيعة" على استرداد صحة وقوة جهازك المناعي، على أمل القضاء على المرض.

ويؤمن كثير من ممارسي العلاج بالطبيعة بأن جميع الأمراض -مثل السكتات المخية، وحالات احتشاء عضلة القلب، والسرطانات- عبارة عن ظواهر خارجية تصاحب محاولات الجسم لعلاج نفسه وأن كل ما يحتاج الطبيب أن يفعله هو مساعدة هذه العملية. وبالتالي، سُجلت العديد من الحالات التي قيل فيها لمرضى تحت رعاية معالجين بالطبيعة أنهم يتحسنون، بينما حالاتهم في الواقع تسوء. وما ينتقص من أطباء العلاج بالطبيعة أنهم لا يمكنهم وصف عقاقير دوائية لمرضاهم، وهي عقاقير ضرورية في العديد من حالات العدوى والأمراض.

ما الذي يفعله

يقوم الأطباء المعالجون بالطبيعة برعاية طبيعية للأم الحامل في جلسات خارج المستشفى. وهم يؤمنون بأن منهج العلاج بالطبيعة يقوي الوظائف الصحية للجسد فيمنع حدوث المضاعفات المرتبطة بالحمل. كما أن المعالج بالطبيعة يتعامل كذلك مع الطب النفسي، معتقداً أن الاتجاهات الذهنية والأحوال العاطفية قد تؤثر، بل وقد تسبب مرضاً بدنياً مثل مشاكل الهضم. وحتى الجراحات الصغرى يمكن للطبيب المعالج بالطبيعة أن يقوم بها، مثل تطهير الجروح وخياطتها وإزالة الأجسام الغريبة والأكياس الدهنية، وغيرها من الأورام السطحية.

الأساسيات

١. كم مرة ينبغي تكراره؟ العلاجات بالطبيعة يقصد من ورائها أن تندرج ضمن أسلوب حياتك. وسوف يكون عليك

إذن أن تقوم بزيارة المعالج بالطبيعة كضرورة للحصول على توجيهاته أو للعلاج.

٢. كم يتكلف؟ إن زيارة الطبيب المعالج بالطبيعة تتكلف ما بين ٢٥ إلى ١٥٠ دولاراً في الساعة، حسب الموقع الجغرافي.

٣. كم أنتظر حتى أرى النتيجة؟ إذا تحسنت مشكلتك الصحية باتباع هذه الوسائل، فسوف تشاهد النتائج خلال فترة تتراوح بين يومين وأسبوعين.

وبرغم أنه يمكنك أن تثق بالطبيب المعالج بالطبيعة في علاج المرض المرتبط بالتوتر والضغط العصبي الذي يمكن علاجه بطريقة طبيعية، كن حذراً عندما تصاب بأمراض أو علل خطيرة قد تحتاج لأدوية قوية حتى تشفى منها. هناك إحدى عشرة ولاية أمريكية فقط تمنح تراخيص العمل للأطباء المعالجين بالطبيعة في وقتنا الحالي، غير أن بعض شركات التأمين تقوم حالياً بتغطية خدمات العلاج بالطبيعة.

العلاج المائي

من العلاجات الشهيرة التي يستخدمها المعالجون بالطبيعة، العلاج المائي Hydropathy، أي استعمال الماء في كافة صوره، من الثلج إلى البخار، للمساعدة على الشفاء. ولعلك استخدمت من قبل العلاج بالماء في صورة أكياس من الثلج وضعتها فوق كاحل أصيب بتمزق، أو كمادة ساخنة لآلام الجيوب الأنفية، أو كمادة ثلج لإطفاء الحمى. ومن بين الأشكال الأخرى المستخدمة حمامات الجلوس، الحمامات المعدنية، الأدشاش، الدوامات، الحقن الشرجية، والبخار.

ورغم أن العلاج المائي يعود تاريخه إلى عهود قديمة، إلا أنه لم يدخل الولايات المتحدة رسمياً إلا في القرن التاسع عشر،

عندما استخدم المعالجون الطبيعيون الماء وينابيع المياه المعدنية لعلاج الأمراض الشائعة. وقد تأثر "فينسينز بريسنيتز" وهو مزارع نمساوي ومؤسس أسلوب العلاج بالماء، تأثراً عظيماً بهذا العلاج الطبيعي. وسرعان ما استخدم "العلاج بالماء" في عشرات الأمراض المختلفة.

كيف يعمل

يعمل العلاج بالماء على تنشيط القوة الشفائية الخاصة بالجسم. والكمادات الثلجية تهبط من حدة التورم لأنها تؤدي إلى ضيق الأوعية الدموية التي تساعد على الإقلال من النزيف الداخلي المحدود.

وفي أحد أنواع العلاج بالماء المستخدم لتقوية الجهاز المناعي والمعاونة في مكافحة المرض، ترقد على منضدة لينة في الوقت الذي توضع فيه مناشف ساخنة فوق الجزء الأعلى من جذعك. يتم بعد ذلك لف جسدك في ملاءة وتغطيتك بعدة طبقات من البطاطين. وبمجرد تدفئة الجلد، يتم استبدال المنشفة الساخنة بواحدة باردة. فيتفاعل الجسم مع هذا التغير في درجة الحرارة عن طريق زيادة كبيرة في تدفق تيار الدم إلى الجلد وإلى الأحشاء الداخلية بالصدر والبطن.



احترس!
كلما تقدم بنا العمر، يصبح جلدنا أكثر جفافاً، مما يجعله عرضة للتقشير، كثير الحفر والنتوءات، وأقل مرونة. غير أن رطوبة الجلد مصدرها من داخل الجسم. فلا تكتف بوضع وسط رطب على الجلد، وإنما زد عليه بالإكثار من تناول السوائل حتى تحتفظ بالجلد طرياً مهما تقدمت في العمر.

ما الذي يفعله

ضمادات الحرارة الرطبة، والدوامات، بل وحتى الدش الساخن يعمل على الإقلال من احتقان المفاصل الموجعة أو العضلات الملتهبة. وحتى مجرد جريان الماء البارد على جرح يساعد في التخلص من البكتيريا ويساعد في الشفاء. من المحتمل أنك شعرت من قبل بالمزايا العلاجية للحرارة الرطبة في حالة الشد العضلي المؤلم.

الأساسيات



احترس!
احذر من بعض أشكال العلاج المائي مثل الحقن الشرجية لأنها تحرم الجسم من أملاح مهمة بالنسبة له. حمامات البخار أيضاً خطيرة على النساء الحوامل والأطفال الصغار، والمسنين ومرضى القلب والسكر.

١. كم مرة ينبغي تكراره؟ إن تكرار مرات العلاج بهذا الأسلوب يعتمد على ما تعالجه. فإذا كنت تعاني من حمى، فإن وضع كمادة مثلجة على جبهتك عمل يمكنك تكراره عدة مرات أثناء المرض. وإذا كنت تحاول تلطيف حدة الألم في المفاصل الملتهبة، فإن وضع أكياس الثلج أو حرارة رطبة على مفاصلك لمدة ٢٠ دقيقة، مرتين أو ثلاثة يومياً قد يكون كافياً. وبالنسبة لأولئك الذين يفضلون العلاج لدى ممارس، ينبغي تكرار العلاج ثلاث أو أربع مرات أسبوعياً لعدة أسابيع.

٢. كم تبلغ تكلفته؟ قد تتراوح التكلفة بين قروش معدودة (الماء المستخدم بالمنزل) إلى مئات الدولارات (إذا قمت بزيارات متكررة للممارس لتلقي العلاج المائي).

٣. كم أنتظر حتى أرى النتيجة؟ يلطف الثلج من حجم التورم خلال بضع ساعات، غير أن بعض أشكال العلاج بالماء قد تستغرق أسابيع أو شهوراً حتى يتحقق النفع منها، هذا إذا حققت نفعاً على الإطلاق.

وكما في جميع أنواع العلاج البديل، كن فطناً. لا توافق على استعمال علاجات أساسها الماء لم يثبت صحتها علمياً دون أن تبحث عن المزيد من المعلومات التي تبرهن على أمانها. بعض العلاجات خطيرة جداً، مثل "التعريق" بهدف تخليص الجسم من السموم. ومن ناحية أخرى، يمكنك استعمال كمادات الحرارة الرطبة وأكياس الثلج للالتواءات أو التمزقات العضلية أو المفاصل الملتهبة.

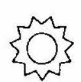
طب تقويم العظام

طب تقويم العظام كان في الأصل طباً بدون عقاقير. واليوم صار هذا العلاج منظومة كاملة من الرعاية الصحية. ويمكن لأطباء تقويم العظام (D.O.s) وصف جميع أشكال الدواء، كما يمكنهم إجراء جميع أشكال الجراحات ويمكنهم ممارسة كافة تخصصات الطب. وهم يحصلون على تدريب مطابق لما يحصل عليه خريجو كليات الطب التقليدية (M.D.s) (مع تدريب إضافي في الجهاز الحركي) ويعملون جنباً إلى مع جنب زملائهم من خريجي الطب في أغلب المستشفيات. والجمعية الأمريكية لأطباء تقويم العظام هي الجهة المسئولة عن ممارسة طب تقويم العظام (في أمريكا)..

تأسست المعالجة بتقويم العظام Osteopathy عام ١٨٧٤ على يد أحد الأمريكيين ويدعى "أندرو تايلور ستيل" طبيب خريج كلية الطب، وكان طبيباً أصيب بالاشمئزاز من العلاج الطبي الذي يمارسه الأطباء التقليديون. وقد آمن "د. ستيل" بأن البناء السليم للجهاز الحركي للجسم، الذي يمكن الحفاظ عليه من خلال المعالجة بين الحين والآخر للأنسجة الرخوة، يمكن الجسم من أداء وظائفه بصورة سليمة ومقاومة المرض عن طريق تقوية جهاز المناعة. وليس من المستغرب أن العقاقير الدوائية لم يكن لها أي دور في تلك الأيام الخوالي من عمر هذه الفلسفة. وفي بداية القرن العشرين أصبح الدواء والجراحة، اللذان يخضعان حالياً للبحوث العلمية الدقيقة، جزءاً دائماً مما يعرف الآن بطب تقويم العظام Osteopathic medicine.

كيف يعمل

تقدم مهنة تقويم العظام حالياً جميع أنماط العلاج الطبي علاوة على المعالجة التقويمية للعظام. فقد يستخدم طبيب تقويم



فكرة ذكية

بعض الأشكال الشائعة من العلاج المائي - الثلج والحرارة الرطبة- متاحة بسهولة بين يديك. فإذا تعرضت لإصابة ذات يوم، فطبق على الفور نظرية (الراحة والثلج، والكمادات، والرفع). الحرارة الرطبة -دش دافئ، كمادات دافئة ، "جاكوزي"، أو حتى مياه دافئة جارية فوق الإصابة، أو التمزق العضلي أو التهاب المفاصل المؤلم- يمكنها تخفيف الألم والالتهاب بكفاءة عظيمة.

العظام طب المعالجة اليدوية للعظام (OMM) Osteopathic Manipulative Medicine، على سبيل المثال، وهو علم وفن يجمع بين فلسفة تقويم العظام، ومهارات التحسس التشخيصي والعلاج اليدوي لتقويم العظام (OMT) Osteopathic Manipulative Treatment. وهذا الأخير يعد تطبيقاً علاجياً للقوى الموجهة يدوياً (مشابه لما يفعله الطبيب المعالج اليدوي). يقوم به طبيب تقويم العظام لتحسين الوظائف الفسيولوجية و/أو الحفاظ على صحة طيبة. وعندما يطبق بطريقة سليمة، يمكن أن يمثل شفاءً للآلام الأولية بالعضلات والهيكل العظمي كما يمكنه تقليل الأعراض (وربما قلل الحاجة لتناول دواء) المصاحبة للأمراض الجهازية بالجسم.

ما الذي يفعله

هذا النوع من الرعاية الطبية جيد لأغلب المشكلات الصحية. واليوم صار أطباء تقويم العظام يقدمون نفس العلاج الذي يقدمه الأطباء التقليديون.

ولما كان أطباء التقويم حاصلين على نفس التدريب الذي ناله نظراؤهم من خريجي الطب التقليديين "M.D.S"، فإنه يمكنك مناظرة طبيب التقويم لتعرض عليه أي مشكلة صحية، وتستخدم حينئذ جميع الاختبارات المعملية التقليدية. والأطباء الذين يؤمنون باستخدام أساليب المعالجة العملية المتخصصة لعلاج أمراض أو مشكلات الجهاز الحركي يستعملون هذه الأساليب بجانب العلاج الطبي التقليدي.

الأساسيات

١. كم مرة ينبغي تكراره؟ يمكن إجراؤه مرة أو مرتين أسبوعياً في حالة أداء معالجة يدوية.

٢. كم يتكلف؟ تبلغ التكلفة في المتوسط من ٥٠ دولاراً إلى ١٢٥ دولاراً للزيارة الواحدة، حسب العلاج الذي تحتاجه الحالة وكذلك الموقع الجغرافي. وتغطي شركات التأمين هذه التكاليف.

٣. كم أنتظر حتى أرى النتيجة؟ مع المعالجة اليدوية لتقويم العظام، ينبغي أن تلاحظ الفارق بعد زيارة إلى ثلاث زيارات.

إن أطباء تقويم العظام يتلقون تدريباً مقارباً لما يتلقاه الأطباء التقليديون علاوة على أربع سنوات في كلية طب تقويم العظام، علاوة على فترتي الامتياز والنيابة. ويوجد حالياً حوالي ٤٢ ألف طبيب تقويم مرخص لهم بالعمل وتمنح الولايات الأمريكية الخمسون ومقاطعة كولومبيا (واشنطن)، التراخيص اللازمة للعمل، كما تغطي شركات التأمين تلك الخدمة العلاجية هي والخدمات الطبية التقليدية سواء بسواء.

مجرد حقائق

- ثبت أن العلاج الكيروبراكتيك يخفف آلام أسفل الظهر في بعض الدراسات العلمية.
- يؤمن ممارسو العلاج بالطبيعة أن بإمكان المشكلات العاطفية التأثير على الأمراض ويستخدمون العلاجات النفسية في علاج المرضى.
- الحرارة الرطبة والثلج فوق الإصابات أحد أشكال العلاج المائي الذي يعرفه أغلب الناس.
- طب المعالجة اليدوية لتقويم العظام (OMM) يمكن أن يحقق الشفاء من الآلام الأولية بالعضلات والهيكل العظمي كما يمكن أن يخفف من الأعراض المصاحبة لبعض الأمراض المزمنة.





إلقاء الضوء على ...

كيف يعمل التدليك على خفض ضغط الدم، واسترخاء العضلات المشدودة، بل وتنشيط الوظائف المناعية للوقاية من الأمراض ■ فن وعلم الانعكاسات العصبية القديم ■ لماذا يؤمن بعض الناس بأن علم الانعكاسات العصبية يمكن أن يطلق "الإندروفينات" (أو الهرمونات الملطفة) بالجسم لكي تشجعه على الاسترخاء

تمسيد الجسم والعلاج اليدوي

لقرون عديدة خلت، استعمل الناس التدليك واللمس كفن من فنون العلاج. وحقيقة الأمر أن أول سجل لهذا يعود تاريخه إلى أربعة آلاف عام مضت في الصين القديمة. وأصل كلمة "مساج" massage يعود إلى المصطلح العربي "مسّ أو مسح أو مَسَّد" أي حرك إصبعه ويده في اتجاه واحد فوق جسم أو شعر الشخص. وعلى مر التاريخ، كانت عبارة "المسح باليد" جلباً للشفاء تحظى بقيمة رفيعة في جميع التقاليد الروحانية. وعلى امتداد العقود الأربعة الماضية، صار التدليك جزءاً لا يتجزأ من النظم الصحية على مستوى العالم. وفي عام ١٩٨٧، تكونت الرابطة القومية للمعالجين بالتمريض والمساج (NANMT) على يد بعض المرضات في أتلنتا، جورجيا، الذين آمنوا بالمزايا الطبية للّمسة العلاجية. ويقدر عدد المرضات في أمريكا الشمالية اللاتي يوظفن أسلوب اللمسة العلاجية أو التدليك بحوالي ٣٠ ألف ممرضة. والعلاج اليدوي باللّمس لا يجعل المرء يشعر بتحسن فحسب، ولكنه أيضاً علاج ممتاز للعقل والجسم معاً.

"حتى أبو قراط، أبو الطب، أضاف التدليك، باعتباره شكلاً من أشكال العلاج إلى كتاباته، قائلاً: يجب على الطبيب أن يكون خبيراً في العديد من الأمور، ولكن أهمها بالتأكيد، فن التدليك."

فعندما تكون واقعاً تحت ضغوط شديدة وعضلاتك متوترة، يتكون بالعضلات حمض اللاكتيك، وهو ما يزيد من توترها. والتدليك يساعد في تخفيف حدة ذلك التوتر، كما أنه ينشط رد فعل الاسترخاء، وهو ما يؤثر على الجسم بالكامل. وقد تبين أن هذا الشكل من العلاج البديل بلا عقاقير يعمل على تنشيط الدورة الدموية، ويريح من آلام الجهاز الحركي، ويعد شكلاً من أشكال تخفيف التوتر، وزيادة المرونة والحركة. وهناك تقارير تذكر أن المرضى الذين يتلقون العلاج بالتدليك من أمراض ترتبط بالألم يتعاطون قدراً أقل من العقاقير المخدرة أو المنومات لتسكين الألم، وهي فائدة مهمة بالنسبة للأمريكيين المسنين أو الذين أضنتهم الآلام. وقد ذكر البعض انخفاض ضغط الدم بل ودرجة حرارة الجسم عقب تدليك جزء من الجسم أو الجسم بالكامل لأن اللمس يؤثر في الجسد ككل.

تشغيل أو تمسيد الجسم

تمسيد الجسم أو تشغيل الجسم (Bodywork) مصطلح عام يصف الأسلوب الفني اليدوي للتدليك، واللمس، والحركة المستخدمة في ضبط أوضاع العمود الفقري والعضلات والمفاصل لتنشيط تدفق الطاقة. ويشجع هذا العلاج البديل على الاسترخاء (وبخاصة استرخاء الجهاز الحركي من هيكل عظمي وعضلات)، ويشجع كذلك على جريان الدم والسائل الليمفاوي ويهدئ من التوتر العضلي.

والتدليك الذي يشتمل على أكثر من ٨٠ نوعاً مختلفاً، يعد من الأشكال الشائعة للطب البديل. وبرغم أن المعالج يركز جهوده على مختلف العضلات أو نقاط الاستثارة بالجسم، فإن الهدف النهائي هو التأثير في الجسم ككل (انظر الشكل ٥-١). فالتدليك يعمل كشكل ذهني/جسماني من تخفيف الضغوط

وزيادة مقدار المرونة والقدرة على الحركة. وهناك أنواع أخرى شائعة من تمسيد الجسم (كما هو موضح في الجدول ٥-١).

وهناك عدة أساليب شائعة للتدليك تشمل:

١. **السويدي العام General Swedish** هو أساس لباقي الأنواع الأخرى من التدليك، ويحظى الظهر والصدر هنا بعناية خاصة. ويستعمل المعالج منظومة للضربات الطويلة والتعجين، والفرك على الطبقات السطحية من العضلات. ويتم الجمع بين هذا وبين الحركات الإيجابية والسلبية للمفاصل. ويقوم المدلك بالضغط على العضلات وفركها في نفس اتجاه تدفق الدم العائد إلى القلب. ويقال إن التدليك السويدي يساعد على طرد حمضي اللاكتيك والبوليك وغيرهما من نواتج عمليات التمثيل الغذائي من الأنسجة وتحسين كفاءة الدورة الدموية دون زيادة في العبء الذي يتحمله القلب. ويستخدم الزيت في المساعدة على التقليل من احتكاك الأيدي بالجسم.

٢. **النقر Tapotement** ويتضمن حركات تشبه اللطمات الموجهة للجسم وتشمل أربعة أنواع من الضربات القصيرة والسريعة بالأيدي أو بأطراف الأصابع.

- **الدعك Hacking**: باستخدام الجزء الخلفي من باطن اليد أو الحافة الزندية لليد، ويستخدم على العضلات المحيطة بالمراكز العصبية.
- **التربيت Tapping**: باستعمال أطراف الأصابع وبحركات خفيفة ورشيقة.
- **الصفع Clapping**: حركات من اللطم والضرب براحة اليد أو أي سطح مستوٍ من الأيدي والأصابع.



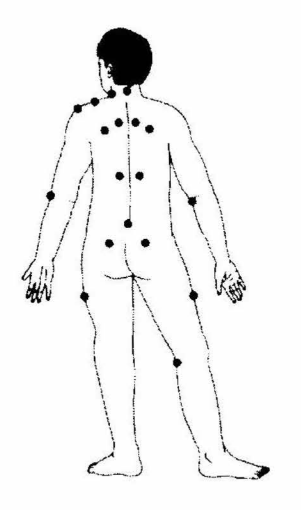
توفير الوقت

حتى تعثر سريعاً على ممارس مؤهل، اتصل بالجمعية الأمريكية للمعالجين بالتدليك للحصول على نسخة من دليل أعضائها. اكتب إلى: AMTA, 820 Davis Street, Suite 100, Evanston, IL 60201-4444 أو اتصل بـ 708-864-0123

- اللكم **Beating**: ويؤدي باليد مضمومة، ويستعمل عادة على الأرداف والأطراف السفلية.

٣. **نقطة الاستثارة Trigger Point** وهو نوع من التدليك وأسلوب تخفيف الألم لإزالة التقلصات العضلية. ويقوم المعالج هنا بتحديد مواقع نقاط الاستثارة النشطة والكامنة، ويضغط عليها ضغطاً خفيفاً إلى متوسط لمدة قصيرة (حوالي ٧-١٠ثوان). ثم يتم بعد ذلك مد العضلات برقة للمساعدة على عملية الارتخاء.

٤. **الذبذبة Vibration** وهو نوع من التدليك يستعمل فيه المعالج بطن يده اليمنى لعمل ذبذبة بها. بينما توضع اليد اليسرى فوق اليمنى كي تحقق ضغطاً خفيفاً.



شكل ٥-١
نقاط الاستثارة عبارة عن مناطق محددة ذات استجابة للمس تقع حول المفاصل (ولكنها ليست المفاصل نفسها) تؤلم عند الضغط عليها بالإصبع.

جدول ٥-١ أنواع أخرى شائعة من التمسيد

- **طريقة ألكسندر Alexander Technique**. هذا النوع من التمسيد ابتكر في أواخر القرن التاسع عشر على يد "فريدريك ألكسندر"، وهو ممثل أدرك أن

الطريقة التي كان يوتّر بها جسده أثرت سلبياً على العلاقة بين رأسه وعنقه، وظهره وأثرت تأثيراً كبيراً على صوته. ويقال إن هذه الأساليب تخفف من التوتر العضلي المؤلم، وتحسن من أوضاع الجسم وتقلل الضغوط العصبية والإجهاد من خلال إعادة تعليم المرء وتعويده على الإحساس بالحركة. وعلى ممارسي هذا الأسلوب أن يتموا ١٦٠٠ ساعة من البرنامج التعليمي في مدرسة معترف بها حتى يؤهلوا لتدريس أسلوب ألكسندر. وبرغم عدم توافر بيانات تثبت نجاح هذه الطريقة، إلا أن إحدى الدراسات بينت أنه قد يكون مفيداً للبالغين الأصحاء لأنه يمكنهم من التنفس بصورة أكثر كفاءة.

- **طريقة فيلدينكريس Feldenkrais method.** باستخدام التكامل الوظيفي –وهو نوع من اللمس الفني– يعمل ممارسو أسلوب فيلدينكريس على المعاونة في تحسين كفاءة الجهاز العصبي الحركي. وفي سلسلة من الدروس سوف تتعلم كيف تحسن من اتخاذك للأوضاع الحركية وكيف تصبح مرناً وفوري الاستجابة. وهذه الأنماط المختزنة في العقل الباطن تخرج إلى سطح وعيك ثم تطلق لكي تساعدك على الربط بين ذهنك وجسدك.
- **أسلوب هيللر Hellerwork.** أسسه "جوزيف هيللر" عام ١٩٧٨، وأسلوب هيللر يعتمد على افتراض بأن كل شخص يولد سليماً معافى بالفطرة. وفي هذا الشكل من التمسيد، يجمع الممارس بين التدليك اليدوي، والحركة والحوار كي يساعدك على إطلاق الضغط المكبوت وتحقيق قدر من المرونة. وبدلاً من

معالجة الأعراض، يركز هذا الأسلوب على إعادة التوازن للجسم بالكامل وإعادته لحالته الأكثر استقامة واسترخاءً وشباباً. وأسلوب هيللر فعال في علاج الألم المؤقت أو تخفيف التوتر.

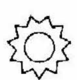
- **علاج القطبية Polarity therapy**. هذا الشكل من التمسيد يقوم على نظرية تقول إن مجالات الطاقة موجودة في كل مكان بالطبيعة، وهذا يشمل جسم الإنسان. فالضغوط والتوتر والألم المزمن والمؤثرات البيئية تعد من بين الكثير من العوامل التي يمكنها أن تقيد حركة تدفق الطاقة مما يسبب المرض. وسوف يقوم المعالج باستعمال معالجة يدوية لطيفة للجسم ويضغط لبضع الوقت على نقاط معينة لكي يساعد على استعادة الجريان الطبيعي للطاقة. كما أن الممارس سوف يعلمك أيضاً بالتمرين والتغذية والجمع بين أنماط معينة من الطعام وبالحفاظ على روح التفاؤل الإيجابي كيف تحفظ مجالات الطاقة لديك في حالة توازن.
- **ريكي Reiki**. لأنه يقوم على نفس مبادئ الطاقة التي تقوم عليها العلاجات الصينية "تاي تشي" والوخز بالإبر، فإن أسلوب "ريكي" لا هو اختراقي ولا مادي. يؤمن ممارسو هذا الأسلوب بأن الطاقة الحيوية للكون تمر في قنوات خلال أيديهم لكي تساعد في شحنك بالطاقة والمساعدة في شفائك الداخلي. ويزعم مؤيدوه أن "ريكي" به تأثير مهدئ ويمكنه إعادة التوازن للجسم. وأثناء جلسة العلاج بهذا الأسلوب، سوف تظل مرتدياً ملابسك ثم تستلقي على ظهرك فوق منضدة التدليك. وسوف يضع معالج

الريكي يده برقة فوق مختلف أجزاء الجسم في أنماط تشمل الرأس والبطن والساقين والظهر والقدمين. وقد يخالجك الشعور بالدفء أثناء هذه المعالجة، والتي تستغرق عادة حوالي ساعة. وليس باستطاعتك تلقي قدر مبالغ فيه من طاقة "ريكي"، ومن ثم، فإنه ليس هناك حدود لعدد جلسات "ريكي" التي قد تتلقاها. هذا الشكل من التمسيد فعال على وجه الخصوص إذا طُبق فوراً وبأسرع ما يمكن عقب وقوع إصابة، سواء كانت بدنية أو صدمة عقلية.

- **التكامل البنياني لرولفينج Rolfing/ structural integration**. طبقاً للفرص بأن أغلب البشر بعيدون بدرجة واضحة عن تنسيق أوضاعهم مع الجاذبية، فإن أسلوب "رولفينج" يشجع الشفاء الطبيعي عن طريق إعادة البنيان الداخلي للجسم لوضع التناسق من جديد. فالممارس لأسلوب "رولفينج"، يستعمل أصابعه ومفاصل أصابعه ومرفقيه في تشكيل جسم عميله ليعود إلى استقامته الصحيحة. وهذا الضغط العميق الذي يمارسه المدلك يساعد على شد العضلات وغشاء الصفاق أو الشغث، وهو عبارة عن نسيج ضام يغلف العضلات والأربطة والعظام ويدعمها حتى يجعلها أكثر مرونة. وبرغم أن الدراسات العلمية لا توضح الفائدة من أسلوب رولفينج إلا أن هناك عديدين شهدوا بأنهم يؤمنون بأنه يقلل من الإصابات الحركية المتكررة.

- **أسلوب تريجر Trager method**. وتستخدم هذه الطريقة الحركات، والمد والضغط لمساعدتك في التخلص من التوتر العضلي والذهني بحيث يغمرك

شعور بالاسترخاء العميق. ويزعم الممارسون أن جلسة تريجر تحقق حالة عالية من الطاقة بخلاف ما تحققه من استرخاء. ونظراً لأن الألم- سواء مزمن (مستمر لفترة طويلة) أو حاد (ألم طارئ وحاد)- يسبب توتراً بالجسم وبالذهن، فإن أسلوب تريجر يعمل على تخفيف تلك التوترات بمساعدتك على التركيز على السلام والاسترخاء. وهناك أكثر من ١٠٠٠ ممارس لأسلوب تريجر في العالم حالياً. ويستخدم هؤلاء الممارسون لغة الحركة (الهز الخفيف، والأرجحة والمد والضغط) لمساعدتك على التركيز في حل الصراع الناشب في أعماق عقلك الباطن والسماح لك بالاستغراق في حالة شديدة العمق من الاسترخاء.



فكرة ذكية

يمكنك الاستعانة بتدليك ريكي في أي وقت لعلاج الصداع. فعندما يبدأ الصداع، اجلس في وضع مستريح وضع يديك فوق المنطقة المؤلمة. تنفس ببطء وبعمق وتخيل قوة الشفاء تسري من يديك إلى رأسك. لا تفكر قائلاً "ألم أو صداع" وإنما قل لنفسك "شفاء، إحساس، ذهب الألم". فعن طريق تسمية الألم باسم جديد ومحاصرته، سوف تشعر بالتخلص من التوتر والانزعاج.

كيف يعمل

المضايقات المستمرة وإن كانت ضئيلة الشأن هي التي تتسبب في ظهور أعراض الضغوط العصبية. وعندما تقع تحت ضغط ذهني، تصبح عضلاتك مشدودة ويتكون حمض اللاكتيك (اللبنيك). والتدليك يساعد في تخفيف تلك الأعراض إذ يبعث برسالة إلى المخ للإقلال من إفراز هرمونات الضغط العصبي. ومن المنطقي أنه عندما تكون أقل توتراً، فإنك تكون أكثر تنبهاً واسترخاءً.

وحتى ترى ما إذا كانت منغصات الحياة تسبب لك ضغوطاً أم لا، اقرأ القائمة الواردة بالجدول ٥-٢. فإذا كنت أكثر تعرضاً للضغط عن العادي، فإن بعض أنواع التمسيد قد تساعدك على التعامل مع هذا الوضع.

”
الإنسان المسترخي فقط هو الذي بإمكانه أن يبدع، وتسري الأفكار إلى عقله مثل البرق.
شيشرون
“

جدول ٥-٢ ما الذي يثير أعصابك؟

ــــــ	الانتظار في طوابير طويلة في زحام المرور
ــــــ	عدم القدرة على الاسترخاء
ــــــ	الخوف من أن تنبذك أسرتك وأصدقاؤك
ــــــ	جرس التليفون يرن باستمرار
ــــــ	عدم تقدير قدراتك بالعمل أو بالمنزل
ــــــ	ضجيج عال للغاية بالمنزل أو بالعمل
ــــــ	النظرات الفضولية من الجيران، والأصدقاء، وأفراد الأسرة
ــــــ	اتخاذ قرار ما
ــــــ	العجز عن السيطرة على الأطفال
ــــــ	اضطرارك لحضور حفلة وسط أناس غرباء عندك
ــــــ	الصعوبة في التعبير عن ذاتك
ــــــ	الأرق
ــــــ	الاستغراق في نوم طويل والشعور بالإرهاق برغم ذلك
ــــــ	مقابلة المدير لطلب علاوة
ــــــ	الالتزامات الاجتماعية
ــــــ	صديق مزعج
ــــــ	ضياع الأشياء أو وضعها في غير موضعها
ــــــ	عدم القدرة على التركيز بالعمل أو بالمنزل
ــــــ	الخوف من مواجهة زملاء العمل أو أفراد الأسرة
ــــــ	تسلية الناس بالمنزل
ــــــ	العجز عن إقامة علاقات وطيدة مع الزملاء أو الأصدقاء
ــــــ	مشكلات في ملء بيانات الاستمارات
ــــــ	الإعداد لقضاء الأجازات

------	كراهية إعداد الوجبات كل يوم
------	إعادة تصميم ديكور المنزل
------	تلقي مجاملة من شخص ما
------	القلق بشأن الصحة
------	قضاء العطلة مع الأسرة
------	إتمام العمل بالفناء
------	عدم القدرة على القيام بأعمال المنزل
------	عدم توفر أموال كافية لإتمام المهام
------	كثرة الفواتير الطبية، والتأمين لن يغطيها كلها
------	الاضطرار للانتظار في طابور في أي مكان
------	الاضطرار للانتظار لمقابلة الطبيب
------	طبيبك لا يستمع إليك
------	مشاكل جنسية مع شريك حياتك
------	مشاكل في الزواج أو في العلاقات
------	التفاعل البدني مع تغيرات الطقس
------	لا توجد لديك طاقة للاستمرار في الحياة
------	القدرات الجسمانية في تدهور

ما الذي يفعله

بالنسبة لأولئك الذين يعانون من علل تنفسية، فإن الملامسة العلاجية كثيراً ما يُنصح بها حتى تساعد هؤلاء المرضى على زيادة قدرتهم على طرد المخاط وعلى استرخاء عضلات الظهر والكتفين والعنق وعضلات الصدر لتحسين كفاءة التنفس (ولكن لا تنس دواء توسيع الشعب الهوائية!). وهذا الشكل من تدليك الجسم يفيد في آلام الصداع، ومفصل الفك، والإصابات الرياضية ويمكنه المساعدة في تخفيف أعراض التقلصات العضلية، وآلام أسفل الظهر وغيرها من الآلام المزمنة الشائعة. وعلى عكس

الأدوية التي توصف لمثل تلك المشكلات، فإن التدليك ليس له آثار جانبية سلبية. والحقيقة أن الدراسات التي نشرت عن كلية الطب بجامعة ميامي، وبالتحديد من مركز بحوث اللمس قد كشفت عن مزايا التدليك والتي تشمل ارتفاع مستوى الانتباه، وتخفيف الاكتئاب والقلق والزيادة في أعداد "الخلايا القاتلة" الطبيعية بالجهاز المناعي، وخفض مستويات إفراز هرمون الضغط العصبي (الكورتيسول)، والإقلال من الشعور بالأرق وعدم القدرة على النوم.

وليس بالضرورة أن تكون من البالغين حتى تستفيد من اللمسة العلاجية. ففي دراسة عن الأطفال المبتسرين حديثي الولادة اكتشف أن التدليك قلل من مقدار الوقت الذي قضوه بالمستشفى. فقد تم تدليك الأطفال الرضع لمدة ١٥ دقيقة ثلاث مرات يومياً على مدى عشرة أيام، وفي المتوسط نقصت مدة إقامة كل طفل بالمستشفى بمقدار ستة أيام؛ وهذا خفض من تكاليف كل طفل بمقدار ١٠ آلاف دولار. ويمكن لهذا الأسلوب أن يحقق وفراً قدره ٤,٧ بليون دولار سنوياً إذا اتبع مع جميع الأطفال المبتسرين (المولودين قبل موعدهم الطبيعي) بالولايات المتحدة.

الأساسيات

١. كم مرة ينبغي تكراره؟ للحصول على أقصى استفادة ممكنة، احصل على جلسة تدليك مرة أسبوعياً، والحد الأدنى للحصول على أي نوع من الفائدة هو إجراء التدليك مرة واحدة شهرياً.

٢. كم يتكلف؟ تتراوح الأسعار ما بين ٣٥ دولاراً إلى ١٠٠ دولار في الجلسة الواحدة وتعتمد على نوع التدليك، وأين ستمارسه، وعلى موقعك الجغرافي. فإذا أجريت التدليك بالمنزل، فتوقع أنك ستدفع مبلغاً أكبر من المال.

٣. كم أنتظر حتى أرى النتيجة؟ سوف تجني مزايا التدليك على الفور. وبرغم أنه بإمكانك محاولة تدليك عضلاتك ومفاصلك المتألمة، فإن التدليك الذي يمارسه المحترف يقدم لك ميزة وفائدة أكبر. وتمنح أكثر من نصف الولايات الأمريكية تراخيص، و ٨٥٪ من تلك التراخيص تشترط حداً أدنى قدره ٥٠٠ ساعة من التعليم المنتظم داخل فصول دراسية. ويمكنك العثور على معالجين بالتدليك بالنوادي الصحية وصالات الجمنازيوم وكذلك في عيادات الأطباء والمعالجين بالكيروبراكتيك. ويتخصص المعالجون بالتدليك للحالات العصبية العضلية وعلاج الرياضيين والإصابات في تخفيف الألم العضلي وغالباً ما يعملون بالوسط الطبي.

علم الانعكاسات العصبية (علاج المنطقة)

علم الانعكاسات العصبية Reflexology ويطلق عليه أيضاً اسم علاج المنطقة Zone therapy، هو فن علاجي يقوم على نظرية تقول إن هناك مناطق للانعكاس، أو نقاطاً محددة بالقدمين واليدين تقابل جميع الغدد والأعضاء بالجسم. ومصطلح انعكاس (reflex) يقصد به أن تلك النقاط تستجيب للمؤثرات.

وبرغم أن النقوش القديمة تشير إلى أن قدماء المصريين، واليابانيين، والصينيين تعاملوا مع القدمين واليدين في الوصول لصحة أفضل، إلا أنه في أوائل القرن العشرين وضع د. ويليام فتزجيرالد، نظرية علاج المنطقة. وصارت هذه الأخيرة أساساً لعلم الانعكاسات العصبية. وفي أوائل الثلاثينيات، درست "يونيس إنجهام" إخصائية العلاج الطبيعي رد فعل المناطق المختلفة من الجسم تجاه العلاج بهذه الطريقة. وقد وُجد أن القدمين تحملان أعظم قدر من الحساسية. وقامت "إنجها[م] بسبر غور القدمين واستكشافهما باستعمال الضغط الدقيق بالإب[هام] على بقع معينة، وتمكنت من اكتشاف المناطق التي تست[جيب]

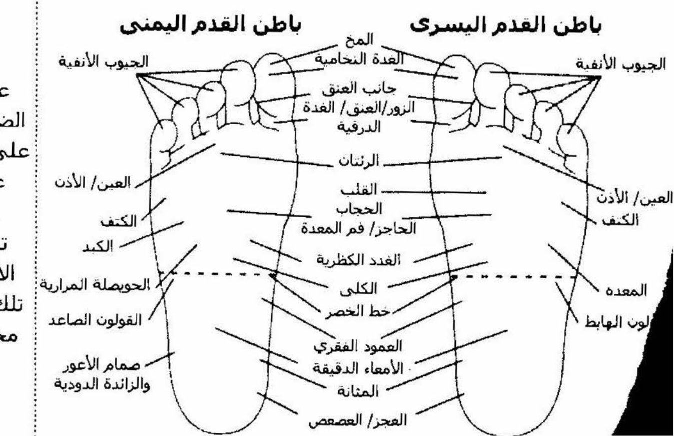


احترس!
تحذير لمرضى ارتفاع ضغط الدم: اسأل طبيبك قبل الذهاب للتدليك. بعض الدراسات بينت أن التدليك قد يرفع ضغط الدم لفترة وجيزة. كذلك كل من يعاني من مرض بالقلب أو بالدورة الدموية عليه أن يستشير طبيبه قبل أن يعالج بالتدليك.

للمس. واعتمدت أساليبها على مقابلة تلك البقع الموجودة على القدمين بتشريح الجسم البشري.

كيف يعمل

يؤمن الممارسون في هذا المجال بأن المسارات العصبية موجودة في جميع أنحاء الجسم. وعند انسداد أي من تلك المسارات، يشعر الجسم بعدم الراحة. ويساعد علم الانعكاسات على تجديد الحيوية بمسارات الطاقة بجسدك ويعيده ثانية إلى حالة الاستقرار أو التوازن العضوي (Homeostasis). وتنص نظرية علاج المناطق، والتي اشتق منها علم الانعكاس العصبي، على أن هناك عشر مناطق تنتشر في جميع أنحاء الجسم؛ خمس منها على الجانب الأيمن والخمس الأخرى على الجانب الأيسر (انظر الجدول ٥-٣). وتسير الانعكاسات العصبية خلال تلك المناطق مثل الأسلاك الكهربائية في منزلك. وتستخدم تلك المناطق في تحديد المواقع المختلفة للانعكاسات العصبية على اليدين والقدمين. وجميع أجزاء الجسم داخل منطقة واحدة تتصل بالمسارات العصبية ولها منطقة انعكاس مناظرة لها على اليدين والقدمين.



شكل ٥-٢
عند ممارسة الضغط أو التدليك على نقاط محددة على اليدين والقدمين، تسمى نقاط الانعكاس، فإن تلك النقاط تقابل مختلف الأعضاء والأجهزة بالجسم.

جدول ٥-٣

نقطة الانعكاس العصبي	المنطقة المقابلة من الجسم
مشط القدم	الصدر، الرئتان، منطقة الكتف
أصابع القدم	الرأس والعنق
القوس العلوي	الحجاب الحاجز وأحشاء أعلى البطن
القوس السفلي	أحشاء الحوض وأحشاء أسفل البطن
الكعب	أعصاب الحوض والعصب الوركي (عرق النسا)
خارج القدم	الذراع، والكتف، والورك، والساق، والركبة، وأسفل الظهر
داخل القدم	العمود الفقري
منطقة الكاحل	الأعضاء التناسلية ومنطقة الحوض

ما الذي يفعله

هناك نظريات مختلفة تتعلق باستخدامات علم الانعكاسات. فبعض الناس يزعم أنه يطلق الإندورفينات التي توقف الألم. ويقول آخرون إنه يعمل على استرخاء الجسم ويحسن من كفاءة الدورة الدموية. وبرغم عدم ثبوته علمياً حتى الآن، إلا أن هناك من جربوا التحسن في حالات الحساسية، والصداع ومشاكل الجيوب الأنفية، والربو، وأوجاع الظهر ومتلازمة النفق الرسغي والإمساك، وحصى الكلى ومشاكل الطمث ومشاكل البروستاتا والتهاب المفاصل.

ويزعم العديد من الممارسين أن باستطاعة علم الانعكاس العصبي أن ينظف الجسم من السموم، وأن باستطاعته زيادة تدفق الدم، والمساعدة في إنقاص الوزن، كما يمكنه تحسين صحة جميع أعضاء الجسم. ويزعم البعض أن علم الانعكاس فعال في علاج العديد من الأمراض الخطيرة. غير أنه ينبغي عليك أن تتذكر دوماً أنه حتى الآن لا يوجد أي برهان علمي على أي تلك المزاعم.

الأساسيات

١. كم مرة ينبغي تكراره؟ يستطيع شريك أو شريكة حياتك القيام بتدليك قدميك بحب كل ليلة، ولكن أغلب الناس يذهبون إلى إخصائي في علم الانعكاسات مرة واحدة فقط أسبوعياً حتى تجد المشكلة الصحية طريقها نحو الحل.

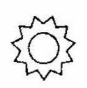
٢. كم يتكلف؟ توقع أن تدفع ما بين ٣٥ إلى ١٠٠ دولار للجلسة الواحدة مع إخصائي مؤهل.

٣. كم أنتظر حتى أرى النتيجة؟ قد تشعر بأنك أكثر استرخاءً عقب جلسة واحدة فقط، ولكن في العادة يستغرق الأمر بين ٥–١٠ جلسات حتى تستفيد استفادة كاملة من علم الانعكاسات.

وبرغم أن مؤيديه يزعمون إمكانية تشخيص المشاكل الصحية عن طرق استشعار القدمين وأن الضغط على كل منطقة يمكن أن ينشط عملية شفاء المنطقة المقابلة من الجسم، إلا أن هذه المسارات داخل الجسم لم توضح حتى الآن تشريحياً. فالتدليك الجيد للقدم قد يمنحك شعوراً بأنك تخففت من الضغط والتوتر، ولكن عليك أن تظل على اتصال بطبيبك التقليدي لاستشارته في المشاكل الخطيرة.

مجرد حقائق

- التدليك السويدي يستخدم لطرد حمض اللاكتيك من الجسم ورفع كفاءة الدورة الدموية.
- التدليك يستخدم بنجاح في تنشيط النمو وفي زيادة كفاءة الجهاز المناعى لدى الأطفال المبتسرين.



فكرة ذكية

يمكنك تدليك قدميك الآن حتى تزيد من قدر الاسترخاء. اجلس في وضع مريح. ضع لوسيون مرطب على يديك وقم بتدليك قدميك تدليكاً خفيفاً، بحيث تمسّد كل جزء لمدة حوالي عشر دقائق. انثر مسحوقاً على قدميك ودلكهما حتى يختفي اللوسيون. اضغط بإبهامك، وفي أثناء ذلك تنفس بعمق، وتخيل أفكاراً يملؤها السكينة والسلام.

- يمكن لمن يعانون من مشاكل التنفس الاستفادة من العلاج بالتدليك لأنه ينشط طرد المخاط من الممرات الهوائية المتورمة.
- علم الانعكاس العصبي يقال إنه ينشط الشفاء لمختلف مناطق الجسم رغم أنه لم يثبت بعد علمياً.





إلقاء الضوء على ...

لماذا كان زيادة السوائل والعرق المصاحب للتمرين الرياضي أسلوبين آمنين من أساليب طرد السموم ■ المشاكل التي يمكن أن تنشأ بالأساليب الاختراقية مثل غسيل القولون والعلاج بالمركبات النازعة ■ بعض الإجراءات التي يمكنك اتخاذها لطرد السموم من منزلك وتخليصه من المواد الضارة والسامة

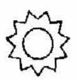
التخلص من السموم وتنقية الجسم

في وقتنا الحالي تتوفر مجموعة متنوعة من وسائل التخلص من السموم -تبدأ من زيادة مقادير السوائل في الوجبات اليومية إلى الامتناع عن تناول الأطعمة المحفوظة لتجنب الملوثات الصناعية، ومبيدات الحشائش والكيميائيات -ويستخدمها الملايين من الناس. والأشكال الأخرى الشائعة من التخلص من السموم أو تنقية الجسم تشمل زيادة معدل التمرينات واستعمال الساونا لإسالة العرق بغزارة، ومن ثم إطلاق السموم وإخراجها من الجسم. والطب البيئي، الذي يركز على التخلص من الكيميائيات الضارة والسموم من مكان عملك أو منزلك، يسير كذلك على نهج نظرية التخلص من السموم.

وبرغم أن العديد من وسائل تنقية الجسم والبيئة من حولنا وصحية ويقرها المجتمع العلمي، إلا أن البعض منها يجب اب منه في حذر، ومن بينها غسيل القولون والعلاج ت النازعة. ويزعم المؤيدون أن تلك الوسائل بإمكانها ن العديد من العلل، غير أن هذه الوسائل الاختراقية

لطالما ارتبطت بمشاكل صحية خطيرة. فإذا كانت هناك حقيقة ينبغي عليك أن تتعلمها من قراءة هذا الكتاب، فهي أن: إذا كان الأمر يبدو لك مبالغاً فيه إلى درجة الشك أن يكون زائفاً ... فلعله كذلك بالفعل.

الصوم والتخلص من السموم



فكرة ذكية

يتوفر بمتاجر المستلزمات المنزلية جهاز اكتشاف غاز أول أكسيد الكربون ويتراوح سعره بين ٣٠ دولاراً و ٥٠ دولاراً، ويمكنه استشعار أي مستوى غير آمن من غاز أول أكسيد الكربون ويطلق صفارة تحذير. وينبغي تركيب هذا الجهاز قريباً من كل غرفة نوم.

جميعنا معرضون لمواد قد تكون مسببة للحساسية أو ضارة ويمكن أن تضعف مناعتنا، سواء كانت سموماً في الهواء أو الطعام أو الماء، أو زئبقاً في حشوات الأسنان، أو ألمونيوم في أواني الطهي أو مضادات للعرق. التخلص من السموم Detoxification أحد أشكال الطب البديل التي تقوم بطرد السموم من أجسادنا. و"الصوم"، الامتناع عن تناول الطعام، إحدى وسائل التخلص من السموم. والغسيل المعوي أو القولوني Colonic irrigation يعد جزءاً حيوياً وجوهرياً من هذا العلاج. ويجري عادة عن طريق إدخال أنبوب مطاطي داخل المستقيم، ثم دفع الأنبوب لمسافة تصل إلى ٢٠ أو ٣٠ بوصة (٥٠- ٧٥ سم). ويدفع الماء الدافئ بلطف للداخل والخارج خلال الأنبوب على شكل دفعات صغيرة، وعادة ما يستخدم خزان يحوي من ١٨-٢٢ جالون (حوالي ٧٠ - ٧٥ لتراً) أو أكثر. ويضيف بعض المارسين. الأعشاب والقهوة أو غيرها من المواد إلى الماء الدافئ.

كيف يعمل

التخلص من السموم يعود تاريخه إلى قرون خلت. واليوم، يستعمل التخلص من السموم لتنقية الجسم من السموم إما بمعادلتها وإما بتحويلها إلى مواد أخرى، ومن ثم طرد المخا[illegible] الزائد وتخفيف الاحتقان. كما تتضمن العملية أيضاً تغير[illegible] تجري على الغذاء وأسلوب الحياة بحيث تقلل من معدل [illegible] السموم جسم الإنسان وتحسن من عملية التخلص منها.

الكيميائيات في الطعام والطعام المصنع أو المكرر، والسكر والكافيين والكحول والتبغ والعقاقير تساعد على الهبوط بالعبء السُمي إلى أدنى حد ممكن. وشرب كميات إضافية من الماء (النقي) وزيادة محتوى الألياف في الوجبات عن طريق إضافة المزيد من الفواكه والخضراوات كلها كذلك خطوات ضمن عملية التخلص من السموم. وبعض الناس يستعملون الحقن الشرجية أو الغسيل القولوني في تنقية الجسم من السموم في حين يستعمل آخرون الصيام أو تجنب الأطعمة الصلبة.



احترس!
انتبه للعلامات التالية التي تنبئ عن حدوث تسمم:
ذبحة صدرية (ألم بالصدر) فقدان الشهية، القلق، أوجاع الظهر، رائحة النفس الكريهة، قصور في الدورة الدموية، إمساك، سعال، اكتئاب، دوار، حساسية بيئية، إرهاق، حمى، تكرر نزلات البرد، الصداع، ارتفاع معدل الكولسترول والدهون بالدم، الأرتكاريا الجلدية، ضعف المناعة، عسر هضم، أرق، تهيج العينين، حكة بالأنف، آلام المفاصل، تغيرات مزاجية، غثيان، سرعة الاستثارة، رشح بالأنف، احتقان الجيوب الأنفية، طفح جلدي، ميل للنوم، التهاب الزور، تيبس العنق، أزيز الصدر.

ما الذي يفعله

تخليص الجسم من السموم يفيد في حمايته من الأمراض المحتملة وزيادة طاقته. ويؤمن مؤيدو هذا الأسلوب بأن العديد من العلل الشائعة الحادة منها والمزمنة قد تشفى عن طريق برنامج التطهير والتنقية من السُميات. والحقيقة أن المصابين بإدمان أي مادة كانت قد يستفيدون من برنامج التخلص من السموم، حتى إذا كان الهدف مجرد التجنب المؤقت للمادة أو المواد المسببة للإدمان. وأعراض السَّحْب أو الحرمان –مثل العصبية، والعرق الغزير، والأرق، إلخ– التي عادة ما تصاحب توقف الشخص عن تعاطي المادة – مثل السكر، النيكوتين، الكافيين، والأدوية التي تصرف بدون تذكرة طبية– تزول سريعاً باستعمال أسلوب التخلص من السموم. وتقوم تلك الأساليب على علاجات قديمة تعتمد على الطبيعة، غير أنه ينبغي تعزيزها بالدراسات العلمية الاستدلالية. على سبيل المثال، إن بعض مؤيدي التخلص من السموم يشعرون أن أساليب مثل صنفرة الجسم (حك الجسم بلوفة جافة لتنشيط الدورة الدموية) والتدليك المنظف يمكن أن تطرد السموم وتغذي الأعضاء الداخلية. وفي حين أن التدليك يطرد حمض اللاكتيك من

العضلات، إلا أن حمض اللاكتيك ليس سماً، وإنما هو منتج ثانوي طبيعي يتكون نتيجة للتمرينات ويخرج من العضلات بشكل طبيعي حتى بدون عمل التدليك.



توفير الوقت
إذا كنت تبحث عن علاج طارد للسموم وكذلك عن التثقيف في هذا المجال، اتصل بمعهد جيرسون. بأريزونا. فهو أول مركز بالولايات المتحدة لعلاج السرطان بالطب البديل ويحمل ترخيصاً من الإدارة الصحية بولاية أريزونا. ويستخدم الأسلوب العلاجي بالمعهد: النظام الغذائي، وطرد السموم والمكملات العلاجية في إعادة تنشيط وتقوية الجهاز المناعي وفي استعادة النظم الدفاعية الأساسية بالجسم.

الأساسيات

١. كم مرة ينبغي تكراره؟ استعمل أساليب طرد السموم مثل: التمرين، والعرق، والساونا، والبخار، وزيادة مقدار السوائل التي تتناولها والفيتامينات ووجبات طرد السموم، والحصول على قسط أوفر من النوم كلما شعرت بالحاجة نحو تنظيف وتنقية جسدك.

٢. كم تبلغ تكلفته؟ تتراوح تكلفة طرد السموم بين كونها مجانية (شرب الماء أو العرق نتيجة للتمرينات) إلى ما يتراوح من ٥٠ دولاراً إلى ١٠٠ دولار في الجلسة (تنظيف القولون العلاجي الذي يتم على يد المعالج الشمولي). وتذكر الرابطة الأمريكية لعلاج القولون، التي ترعى غسيل القولون، أن عدد المارسين قد ارتفع خلال العام الماضي بنسبة ٥٠٪ في الولايات المتحدة حيث بلغ عددهم حالياً حوالي ٥٠٠ ممارس.

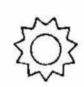
٣. كم أنتظر حتى أرى النتيجة؟ قد تلحظ تحسناً في خلال ساعات، غير أنه في الغالب قد يستغرق أياماً أو أسابيع حتى تشعر بفارق. وطرد السموم على المستوى البسيط يحوي منطقاً عملياً إذا اتبعت نظاماً تطهيرياً صحياً من التمرينات مع العرق أو الفواكه مع الخضراوات الطازجة أو زيادة مقدار السوائل التي تتناولها مع التبول عدد مرات أكثر، أو النوم لفترة أطول عند التعرض للضغوط والنظريات القديمة وراء تنظيف القولون أو الصيام لـ[...] طويلة هي مجرد نظريات عتيقة. وحقيقة الأمـ[...]

عمليات التنظيف هذه لا يجب إجراؤها للأمهات الحوامل، ولا لمرضى السكر ولا لأناس يعانون من أمراض مزمنة كالقلب والكلية أو الرئتين. ويمكن إجراؤها في غير تلك الحالات وإلى أن تؤيد الأبحاث العلمية تلك الوسائل وتعلن أنها آمنة وفعالة بالأدلة العلمية المؤكدة، التزم بالوسائل الآمنة التي تعرفها للتخلص من السموم، ويحسن الصوم لفترات معتدلة تتفق مع قدرات الجسم. واسأل طبيبك التقليدي عن مزيد من المعلومات.

العلاج بالمركبات النازعة

برغم أن العلاج بالمواد النازعة (أو المقتنصة أو المختلبة) Chelation therapy مستخدم منذ الخمسينيات لمساعدة القلب والأوعية الدموية على الشفاء، إلا أنه ظل مثيراً للجدل وباهظ التكاليف نسبياً. ويقال إن هذا النظام العلاجي يساعد في إزالة انسداد الشرايين الذي يحدث في حالات تصلب الشرايين (التصلب العصيدي).

والعلاج بالمركبات النازعة استعمل لأول مرة لعلاج التسمم بالرصاص. كما لاحظ الأطباء أن مرضى الشرايين التاجية والذبحة الصدرية ذكروا مراراً حدوث تحسن كبير في حالتهم الصحية في أعقاب هذا العلاج.



فكرة ذكية
أسلوب سهل وسريع لطرد السموم قد يلائم أسلوب حياتك يشتمل على تناول الأرز غير المقشور، والخضراوات الطازجة المطهية بالبخار، والسوائل النقية أو المرق.

كيف يعمل

من خلال سلسلة من الحقن الوريدية، يتم حقن مركب (حمض أميني صناعي؛ ويسمى (EDTA)، أو حمض إثيلين ديامين رباعي الخليك) بالجسم كي يكتشف السموم الموجودة بالدم. يقوم الحمض الأميني بالاتحاد مع، أو ينتزع، أملاحاً معدنية معينة مثل الرصاص، والكالسيوم، والحديد ويزيلها من الجسم عن طريق قناة مجرى البول.

ما الذي يفعله

يستخدم الممارسون بالولايات المتحدة العلاج بالمواد النازعة كعلاج إضافي يرتبط بالدورة الدموية من أمراض مثل السرطان، والتهاب المفاصل، والنوبات القلبية، والتصلب المتعدد، وأمراض القلب.



احترس!
سجل المعهد القومي للقلب والرئتين والدم العديد من حالات الفشل الكلوي والوفاة التي حدثت لأناس خضعوا للعلاج بالمركبات النازعة Chelation لعلاج أمراض بالقلب.

ورغم أن العديد من الدراسات على مستوى العالم أيدت بشدة استخدام العلاج بمركب EDTA النازع حيث ثبت أنه يقضي بفعالية على أعراض أمراض القلب، إلا أن استعمال هذا النوع من العلاج في أمراض الأوعية الدموية نال سخط المعاهد القومية للصحة (بأمريكا) وجميع المنظمات الطبية العلمية التي بحثته:

- أعلنت "جمعية القلب الأمريكية" أنه "لا يوجد دليل علمي يشير إلى أي ميزة" من وراء استعمال العلاج بالمواد النازعة في علاج أمراض الشرايين.
- تحذر الرابطة الطبية بكاليفورنيا، قائلة: "الإفراط في استخدام الـ EDTA قد يؤدي إلى الفشل الكلوي والوفاة".
- ذكرت مجلة "المستهلك" التي تصدرها هيئة الغذاء والدواء الأمريكية "FDA" العلاج بالمركبات النازعة باعتباره واحداً من أهم ١٠ طرق للنصب في المجال الصحي على مستوى البلاد. ووسط كل هذا الجدل، يبقى من المثير على أية حال أن نذكر أن العلاج بالمركبات النازعة أقرته الـ FDA منذ عام ١٩٥٣ لعلاج التصلب العصيدي للشرايين.

الأساسيات

١. كم مرة ينبغي تكراره؟ إذا استعملت العلاج بالمركبا[ت] النازعة، فإنه يتكرر يومياً على مدى ثلاثة إلى أر[بعة] أسابيع.

٢. كم يتكلف؟ التكلفة تفوق ثلاثة آلاف دولار أسبوعياً، غير أن هذا الرقم قد يرتفع عن هذا كثيراً حسب موقعك.

٣. كم أنتظر حتى أرى النتيجة؟ قد يتفاوت هذا تبعاً لحدة المرض، وقد لا ينجح على الإطلاق. فهناك محاذير على هذا النوع من العلاج. وبرغم أن هذا العلاج البديل قد حظي بالاعتراف لعلاج حالات ارتفاع نسبة الكالسيوم بالجسم والتسمم بالمعادن الثقيلة، فإنه لا توجد تقارير علمية عن التجارب الإكلينيكية بالمجلات الصحية ذات السمعة الطبية تؤكد على مزايا هذا العلاج في شفاء أمراض مثل تصلب الشرايين. غير أنه في عام ١٩٥٣، أقرت هيئة الغذاء والدواء الأمريكية FDA هذا العلاج بالنسبة للتسمم بالرصاص، وارتفاع نسبة الكالسيوم بالدم والتسمم بنبات القمعية (أو عقار الديجيتاليس Digitalis). فيجب استعمال هذا النوع من العلاج بحذر شديد، فالعديد من الباحثين زعموا أنه لا توجد أسس نظرية معقولة تبرهن على فعاليته.

الطب البيئي

يقوم الطب البيئي Environmental medicine على مفهوم أن عشرات الأعراض الجسمانية والعاطفية تبدأ انطلاقاً من حالات فرط الحساسية تجاه أغذية عادية، ومركبات سامة وكيميائيات. ويؤمن مؤيدو هذا النوع من الطب أن الجهاز المناعي يشبه برميلاً يمتلئ باستمرار بالكيميائيات حتى يفيض [illegible]ا فيه، مشيراً إلى وجود مرض ما.

وتعود جذور الطب البيئي في الأصل إلى ممارسة علاج [illegible]اسية. ففي الأربعينيات من القرن العشرين، تعرف د. [illegible] اندولف على مجموعة من الأغذية الشائعة والكيميائيات

التي يمكنها حث بدء علل حادة ومزمنة، حتى ولو كان التعرض لها عند مستويات منخفضة نسبياً. ومع ازدياد الوعي بالبيئة والملوثات خلال العقود الثلاثة الماضية، وصل كم البحوث في هذا الميدان إلى عنان السماء.



احترس!
ارتفع معدل الإصابة بالسرطان لدى الأطفال الأمريكيين على مدى العقود القليلة الماضية، ويعتقد العديد من الإخصائيين أن ازدياد معدل التعرض لكيميائيات سامة في البيئة يعد السبب الأول لذلك. وطبقاً لآراء الخبراء، يواجه المولود الأمريكي مخاطرة مقدارها ١ من ٦٠٠ لإصابته بالسرطان عند بلوغه العاشرة من عمره. وبرغم أن الأسباب غير معلومة على وجه الدقة، إلا أن الشكوك تحيط بالسموم الموجودة بالهواء، والغذاء والغبار، والتربة، وماء الشرب باعتبارها العوامل الرئيسية في هذا الصدد.

كيف يعمل

طبقاً لآراء المدافعين عن الطب البيئي، قد يحدث المرض نتيجة لمجموعة واسعة من المواد السامة أو الضارة، ومن بينها الأطعمة أو الكيميائيات الموجودة في الهواء، والماء والغذاء. ويركز العلاج هنا على التخلص من المصادر البيئية الضارة التي بإمكاننا التحكم فيها. وقد يقال لك إنه يجب عليك تعديل غذائك وتجنب المواد الضارة مثل الشامبوهات القوية والإيروسولات المعطرة أو المزيلة للرائحة، وتدخين السجائر، وأدخنة العادم، والمذيبات العضوية والمبيدات الحشرية والمواد البلاستيكية والطلاء، والعطور، والكولونيات والأدوية، والغاز المستخدم في الطهي والتسخين، ومواد البناء، والألياف الصناعية وبعض أنواع الملابس.

ما الذي يفعله

الدراسات البحثية تؤيد استخدام الطب البيئي في علاج الحساسية، والتهاب المفاصل، والربو الشعبي، والحساسية الكيميائية، والتهاب القولون، والاكتئاب، ونوبات الذعر، وضعف الانتباه، والإكزيما الجلدية، والإرهاق وحالات النشاط الزائد. ومن الأمثلة على الحاجة لتقليص المخاطر البيئية الارتباط بين الرصاص وتلف المخ. وقد اعتبرت هيئة الصحة العا[illegible] بالولايات المتحدة الأمريكية الرصاص أخطر المواد البيئية [illegible] صحة الأطفال الصغار، وأوصت بالاشتراك مع الأكاد[illegible] الأمريكية لطب الأطفال، بإجراء اختبار على جميع الأطفا[illegible]

الست سنوات لاكتشاف وجود رصاص في الدم من عدمه. ونتائج البحوث المنشورة مؤخراً تشير إلى أن التلف الذي يحدثه الرصاص لأمخاخ الأطفال التي تكون في مرحلة النمو قد يؤدي إلى حدوث فوارق في الذكاء الطبيعي بين الأطفال حيث يتسبب في خفض معدل الذكاء إلى أدنى حد للذكاء الطبيعي أو انخفاضه لما دون المعدل الطبيعي. والنتيجة، طبقاً لتقرير نُشر في مجلة علم الوبائيات Epidemiology، يمكن أن تتمثل في مضاعفة عدد الصغار ذوي الاحتياجات التعليمية الخاصة ثلاثة أضعاف العدد الحالي. ولا يزال الطلاء المحتوي على الرصاص المستخدم في المساكن المصدر الأهم للتسمم بالرصاص لدى الأطفال.

"لقد عانيت من الحساسية والربو أغلب فترات حياتي، وخضت ساعات طوال من اختبارات الحساسية المؤلمة، وعشت على مضادات الاحتقان، ومضادات الهستامين وبخاخات الاستنشاق؛ إلى أن انتقلت إلى كلية تبعد عن موطني الأصلي بثلاثمائة ميل (حوالي خمسمائة كيلو متر) فاكتشف إخصائي الحساسية الذي يعالجني أنني كنت أعاني من حساسية شديدة تجاه مسببات الحساسية التي يطلقها مصنع الورق في هواء البلدة. تخيل هذا! على امتداد ثمانية عشر عاماً ظللت أعاني بسبب الهواء الملوث.
- كيث، ٢٣ سنة، طالب"

جدول ٦-١ تنظيف منزلك

فتش في منزلك أو مكتبك عن مناطق المشاكل. فمثيرات الحساسية الموجودة بالبيئة تتفاوت، ولكن الشائع منها يشمل:

الأيروسولات	الطلاء الجديد
الأدخنة الكيميائية	الهواء المشبع بالرطوبة
دخان السجائر	الفطر والعفن الفطري
الصراصير	العطور والمنتجات العطرية
الهواء البارد	بقايا شعر الحيوانات الأليفة
المنظفات	حبوب اللقاح
الغبار	دخان احتراق الخشب

ويزعم مؤيدو الطب البيئي أن انهيار الجهاز المناعي يبدأ أولى مراحله بنوبة واحدة خطيرة من العدوى أو الضغط العصبي أو التعرض لكيميائيات (انظر الجدول ٦-٣). وعملياً نجد أن كل شيء تواجهه الحضارة الإنسانية الحديثة يمكن أن يكون

سبباً محتملاً للمرض مثل هواء المدن، وعادم ماكينات الديزل، وتدخين التبغ، والطلاء الجديد أو القطران، والمنظفات المنزلية، والتدليك بالكحول، وألوان الفلوماستر، والخزانات المصنوعة من خشب الأرز، ومياه الصنابير، والقوى الكهرومغناطيسية.

غير أن الدراسات العلمية لا تؤيد بشكل نهائي فكرة أن الأحداث البيئية وراء جميع الأمراض. ولكن مع مشكلات محيرة للألباب مثل أعراض (متلازمة) "المبنى المريض"، ومرض ليجيونير، والربو المتصل بالعمل، فإن الطب البيئي يقدم أساساً نظرياً راسخاً لتخفيف أو شفاء تلك المشكلات جميعاً (انظر الجدول ٦-٢).

جدول ٦-٢ المهن الشائعة المرتبطة بالسموم البيئية

مربو الحيوانات
الخبازون
صناع المنظفات
عمال الصباغة
عمال مصانع الراتنج الإيبوكسي والطلاء والكيميائيات
المزارعون
معالجو الأطعمة (صانعو الأطعمة المجهزة)
مغلفو الأطعمة
المتعاملون مع الحبوب
مصففو الشعر
العاملون بالمعامل
صناع الأدوية المسهلة
المصنعون
عمال المعادن، طارقو المعادن، واللحامون
المرضات والعاملون بالمستشفيات
النقاشون، والطباعون، وصناع الإسفنج الرغوي (الصناعي)

العاملون في مصانع الدواء
العاملون في البلاستيك
عمال الطباعة
عمال النسيج
عمال الخشب والنجارون

الأساسيات

١. كم مرة ينبغي تكرارها؟ هذا النوع من العلاج يمكن أن يكون مستمراً طالما أنك تقلل من أو تبتعد تماماً عن الكيميائيات الضارة، والمكملات الغذائية، والأطعمة غير المتزنة غذائياً.

٢. كم يتكلف؟ قد تتراوح تكاليف العلاج البيئي بين كونها مجانية (الابتعاد التام عن مبيدات معينة، أو ملوثات، أو غيرها من المواد الضارة) وبين كونها باهظة الثمن إذا تعين عليك الانتقال إلى سكن أو مكتب جديد بهدف تجنب الكيماويات أو المواد السامة.

٣. كم أنتظر حتى أرى النتيجة؟ قد تلحظ الفارق في شعورك بالتحسن على الفور، أو قد يستغرق الأمر وقتاً، وذلك حسب مقدار حدة الأعراض أو تأثيرها على صحتك. ومن المنطقي أن ما تأكله أو تتنفسه، أو ترتديه أو تنام فوقه، يمكنه أن يؤثر في أسلوب تفكيرك، وشعورك وتصرفك ورد فعلك. فالسموم البيئية ومن بينها الأطعمة المحفوظة والمكملات الغذائية، قد تتسبب في انهيار جسدك، مما يؤدي بك إلى اعتلال صحتك العاطفية والنفسية. وأن التخلص من السموم التي في إمكانك السيطرة عليها والتركيز على تناول الأطعمة الطبيعية، ومنتجات تنظيف المنازل ذات المصادر الطبيعية قد يساعدك على أن تفكر



احترس!
صار القلق من الحساسية للاتكس في تزايد سريع مؤخراً، خاصة بالنسبة للعاملين بالرعاية الصحية مثل الممرضات وفنيي المعامل. وحسب ما ذكرته الكلية الأمريكية للحساسية، والربو وعلم المناعة، فإن حوالي ١٨ مليون أمريكي يتأثرون بالحساسية ضد اللاتكس، وتعد هذه زيادة رهيبة مقارنة بواحد كل ألف نسمة في بداية الثمانينات. ويستخدم اللاتكس في صناعة البالونات، وكمكون مطاطي بالأقمشة، وفي ظهر السجاجيد وفي القفازات، وألعاب الأطفال. وهو كذلك مكون أساسي يدخل في العديد من الأدوات والأجهزة الطبية ومعدات طب الأسنان، ومن بينها أقنعة الوجه والضمادات.

بشكل أوضح، وعلى أن تظل بصحة طيبة، بل وعلى تنظيم أحوالك المزاجية.

جدول ٦-٣ احذر من الهواء الموجود هناك

ماذا بداخل الهواء الذي تستنشقه كل يوم؟ اقرأ ما يلي:	
الأوزون	الأوزون هو أهم مكون مدمر موجود بالضباب المدخن. فهو يسبب السعال، وضيق التنفس، وألم الصدر. كما أنه يزيد كذلك من القابلية للعدوى. وإذا وجد بتركيز عال، فإنه قد يتسبب في تليف الرئتين. وأولئك الذين يمارسون التدريبات خارج المنزل هم أكثر الناس عرضة لتأثيرات الأوزون.
ثاني أكسيد الكبريت	مكون آخر من مكونات الضباب المدخن، ويتكون عند احتراق وقود محتوٍ على الكبريت. وهو يهيج الممرات التنفسية ويضيق مسارات الهواء بالجهاز التنفسي، مما يسبب نوبات الربو الشعبي. كما يمكنه أيضاً تثبيط عمل الخلايا المبطنة للغشاء المخاطي والمزودة بأهداب طاردة، وبذلك يعد الساحة لحدوث تلف دائم بالرئتين.
ثاني أكسيد النيتروجين	يسهم ثاني أكسيد النيتروجين في تكوين الأوزون وهو أحد نواتج احتراق الوقود، وبخاصة في السيارات ومحطات توليد الطاقة الكهربية، وهو يتسبب في التهاب الشعب الهوائية، ويزيد مثله مثل الأوزون من القابلية للعدوى. وقد كشفت إحدى الدراسات عن أن أولئك الذين يقومون بالطهي على مواقد الغاز قد يكونون أكثر عرضة من غيرهم للإصابة بحمى القش والأعراض المرتبطة بالربو مثل أزيز الصدر وضيق التنفس نتيجة لانبعاث ثاني أكسيد النيتروجين.

أول أكسيد الكربون (غاز الاستصباح)	غاز عديم الرائحة وعديم اللون ينبعث أساساً من عوادم السيارات وغيرها من أنواع عوادم الاحتراق. وهو يعمل على الانتقاص من مستويات الأكسجين بالدم، فيحرم خلايا الجسم منه. وهو خطير على وجه التحديد بالنسبة لأولئك الذين يعانون من أمراض القلب وعلى الأجنة في بطون أمهاتهم وكذلك على الأطفال حديثي الولادة.

مجرد حقائق

- في بعض الأحيان يمكن لوجبة صيام معدلة تتكون من الأرز غير منزوع القشر، والخضراوات المطهية بالبخار، والسوائل الصافية أن تساعد على تخليص الجسم من السموم الضارة.
- الغسيل القولوني أو الحقن الشرجية تستخدم في طرد السموم من الجسم، مثلها مثل الصيام، وتجنب الأطعمة الصلبة وزيادة معدل الألياف في الغذاء.
- برغم استخدام العلاج بالمركبات النازعة أو المقتنِصة (Chelators) في علاج أمراض الدورة الدموية، إلا أنه لا توجد براهين علمية قاطعة تؤيد استخدامه. وعليك أن تتشاور مع طبيبك قبل البدء فيه (أو أي علاج آخر مثير للجدل).
- العوامل البيئية قد تتسبب في أعراض تشبه الربو (ربو مكان العمل) أو الربو المهني.



الفلسفة التي وراء العلاجات بزهرة "باتش"، وكيف تشفي التقلبات المزاجية ■ كيف يدعي البعض أن العلاج العشبي يشفي كل شيء بدءاً من الأرق والاكتئاب والأعراض السابقة للحيض وحتى التهاب المفاصل والحساسيه والربو ■ النظريات المختلفة وراء العلاج المثلي

الأعشاب والخلاصات العطرية والزيوت والصبغات

إذا سال لعابك يوماً عندما تسللت إلى أنفك نفحة عطرية من رقائق البسكويت بالشكولاته التي صنعتها والدتك بالمنزل أو شعرت بالانتعاش يدب في أوصالك حتى قبل أن تحسو الرشفة الأولى من القهوة المحوجة في الصباح، فأنت بذلك تكون قد اتبعت بنجاح أسلوب العلاج بالروائح. هذا النوع البهيج من الطب البديل يرتبط ارتباطاً مباشراً، بعلاج "زهرة باتش"، والعلاج بالأعشاب، والعلاج المثلي لأن أغلب تلك العلاجات مشتقة من النباتات. (حوالي ربع العلاجات المثلية مصدرها الأملاح المعدنية، والمنتجات الحيوانية، ومسببات الحساسية، والمستخلصات الدوائية، والمصادر السُمية، مثل سم الثعبان). وفي حين أن الأنف أو الجلد هما بصفة عامة نقطة التوزيع العامة للعلاج بالروائح، إلا أن هو الفم الموقع الرئيسي للعلاجات الأخرى بالأعشاب، وبالزهور والعلاج المثلي، لأنك تتناول تلك العلاجات عن طريق الفم، ومهما كان نوع العلاج الذي تحبذه، فإن المؤيدين يؤكدون على طاقته

العلاجية ويزعمون أن بإمكانه تحقيق تأثير إيجابي على الصحة النفسية والعضوية.

العلاج بالروائح (Aromatherapy)

هذا النوع من العلاج بالأنف والعقل يحوي فناً قديماً تستخدم فيه العطور أو الزيوت الأساسية والمطلقة وغيرها من المواد لتحقيق فوائد بدنية ونفسية (انظر الجدول ٧-١). الزيت العطري أو الأساسي (Essential oil) هو خلاصة أو مستخلص يتم تقطيره -عادة باستخدام البخار- من البذور، أو الأوراق أو الساق أو الزهور أو اللحاء أو الجذور أو أي أجزاء أخرى من نبات ما، أما الزيت المطلق (Absolute oil) فهو سائل شديد التركيز يؤخذ من نبات ويتم استخلاصه بواسطة الكحول. وغالباً ما يتم تخفيف الزيوت العطرية بزيت حامل (Carrier oil) مثل زيت اللوز الحلو، أو زيت بذر العنب أو زيت الزيتون أو زيت الكانولا قبل استعمالها في التدليك.

ولكل رائحة أو زيت قوته العلاجية الخاصة مثل تخفيف التوتر ومقاومة العدوى الميكروبية وزيادة الإنتاجية أو كمنشط جنسي. فعلى سبيل المثال، يقال أن اللافندر والتفاح المتبل يزيدان من نشاط موجة "ألفا" للمخ، مما يؤدي إلى الاسترخاء. ومن ناحية أخرى، ارتفاع نشاط "بيتا" بمقدمة المخ يعني قدراً أعظم من الانتباه ويقال إنه يحدث مع استنشاق رائحة الياسمين أو الليمون. وقد اكتشفت بعض الأبحاث أن الزيت العطري لشيح البابونج (الكاموميل) مادة مضادة للالتهابات، في حين أن زيت القرنفل مادة مضادة للميكروبات.

كيف يعمل

إن الكيفية التي يعمل بها العلاج بالروائح على نحو الدقة لا تزال غامضة، برغم أن الجميع يعلمون أن الروائح التي تحبها

تحسن من حالتك المزاجية. لقد اكتشف الباحثون أنه عندما تستنشق جزيئات من مادة عطرية، فإنها ترتبط بمستقبلات خاصة وتنتج شحنات كهربية تصعد من خلال أعصاب الشم إلى المخ. والهدف النهائي هو الجهاز الطرفي بالمخ Limbic System. والذي يقوم بمعالجة مشاعرك وذاكرتك.

جدول ٧-١ استعمال الزيوت العطرية

- استنشق الزيت بإضافة ٥-١٠ نقط منه إلى ماء يتصاعد منه البخار بعد غليه أو إلى أداة ترطيب.
- اخلط ملء ملعقة شاي مع كوبين من زيت حامل واستعمله كزيت للتدليك.
- أضف من ٥ إلى ١٠ نقط إلى حمام مائي دافئ.
- امزج خمس نقط من الزيت مع فنجان ماء دافئ وانثر رذاذه في الجو.
- أضف من نقطة إلى نقطتين إلى شمع منصهر من شمعة أضيئت، ثم استنشق العبير الدافئ.



احترس!
قد تكون الزيوت العطرية سامة إذا ابتلعت. فاجعلها بعيدة عن متناول يد الأطفال. وغالباً ما تكون الزيوت الأساسية (العطرية) باهظة الثمن، وليست جميعها نقية، فقد تحتوي على مكونات صناعية أو زيوت نباتية. ولتحديد ما إذا كان الزيت العطري نقياً أم لا، ضع قطرة فوق فرخ ورق. الزيوت العطرية النقية تتبخر دون أن تترك أثراً، أما الزيوت غير النقية فتترك علامة ظاهرة.

وقد استخدمت الحضارات القديمة العلاج بالروائح، ويعتقد أن عمره ستة آلاف عام. والحقيقة أن البرديات الطبية التي يعود تاريخها إلى حوالي عام ١٥٥٥ قبل الميلاد تحوي علاجات للأمراض باتباع وسائل تطبيق مشابهة لتلك المستخدمة في العلاج بالروائح وفي طب الأعشاب في وقتنا الحاضر (انظر الجدول ٧-٢). وقد بدأ العلماء في أوربا وبريطانيا في إجراء أبحاثهم حول تأثيرات الزيوت العطرية على البكتريا التي تصيب البشر في القرن التاسع عشر. وفي بدايات القرن العشرين، حرق الكيميائي الفرنسي رينيه موريس جاتفوسيه يديه أثناء العمل في معمل للعطور. ووضع الكيميائي على يديه زيت لافندر فاكتشف أنه لم

يذهب الألم بسرعة وحسب. وإنما شفى الجرح كذلك دون ظهور أيـة فقاقيع أو حدوث عدوى ميكروبية. وهكذا بدأ جاتفوسيه في تصنيف الزيوت وخواصها العلاجية.

جدول ٧-٢ تاريخ العلاج بالروائح

- في مصـر القديمـة، كان البخور يحرق عند شروق الشمس كقربان لـ "رع" إله الشمس.
- استمر اليونانـيون يستعملون الـزيوت العطـرية سواء في أغراض العلاج والتداوي أو لأغراض التجميل والزينة.
- استعمل الصينيون الأعشاب العطرية والأخشاب العطرية المحترقة والبخور لإظهار التقديس للإله.
- استعمل اللافـندر في تعطـير حمامات الرومان ولأكثر من ألف عام مضت في العلاجات الشعبية.
- الطـب الهندي القديم، المعروف بالأيورفيدا (انظر الفصل الثالـث)، يعـد التدلـيك العطـري واحـداً مـن جوانـبه الرئيسية.
- استعمل هـنود أمـريكا الشمالية الزيوت العطرية وكانت لديهم علاجاتهم العشبية الخاصة بهم.

ما الذي يفعله

لعلـه لـيس مـن الجديـد أن نقـول إن بعـض الروائح المعينة مثل رائحـة الكـافور تجعلك تتنفس بشكل أفضل. ولعل هذا هو الذي جعل نقط السعال ودهانات الصدر وصفات شعبية رائجة لأجيال وأجيال. وفي روسيا، قيل إن زيت الكافور يشفي من بعض أنواع الإنفلونزا، وفي الولايات المتحدة واليابان، يدرس العلماء تأثيرات العطـور المستنشـقة لعـلاج داء الخـوف مـن الأمـاكن المغلقة لدى

المصابين به. ومن الزيوت العطرية شائعة الاستخدام أيضاً ما هو مذكور في الجدولين ٧– ٣، ٧– ٤ مع استخدامات كل منها.

"
جدتي اعتادت على دعك صدري بدهان فيكس كلما أصبت بنزلة شعبية أو نزلة برد، ولا زلت أستخدم هذا العلاج إلى اليوم مع أطفالي. وهو علاج ناجع!

باميلا ، ٣٤ سنة، ربة منزل
"

جدول ٧-٣ الاستعمالات الشائعة للزيوت العطرية

الزيت الأساسي	استعمالاته الشائعة
ينسون (Pimpinella anisun)	يستعمل في الصابون يغطي على الروائح البشرية
الريحان (Pimenra racemosa)	يزيد الانتباه والتركيز
الغار (Citrus bergamia)	ينشط فروة الرأس ومضاد للتوتر
فلفل أسود (Piper nigrum)	مُرخي للعضلات ومنشط جنسي
خشب الأرز (Cedrus atlanticus)	طارد للبلغم، مدر للبول ومهدئ للقلق
شيح البابونج، الألماني (Marticaria Chamomilla)	يعالج الجلد الملتهب
شيح البابونج، الروسي (Anthemis Nobilis Organic)	منوم، ومسكن للألم
برعم قرنفل (Eugenia Caryophyllara)	منشط للذهن والجسم والذاكرة
السرْو "الشاش القبرصي" (Cupressus sewpervirens)	قابض ومضاد للتقلصات العضلية
الأوكاليبتوس (Eucalyprus globulus)	مقاوم للفيروسات ومسكن لآلام العضلات
لبان بخور (Boswellia Carterii)	طارد للبلغم ومهدئ للقلق
الغرنوقي (جيرنيوم، إبرة الراعي) (Pelargonium	يعمل على توازن الهرمونات ومدر للبول

graveolens)	
زنجبيل Zingiber) Officinale)	مسكن لآلام المفاصل ولاضطرابات المعدة
جريب فروت Cirrus) Paradisii)	منشط عام
توت العرعر Juniperus) Communis)	مدر للبول ومنشط
الخزامي "اللافندر" (Lavender vera Lavender)	مضاد للفطريات ومضاد للفيروسات
ليمون، حامضي Citrus) Lemon)	قاتل للميكروبات وقابض
يوسفي Citrus) reticulata)	مطهر وله تأثير مهدئ
مردقوش Origanum) marjorana)	يخفض ضغط الدم المرتفع
مُر Commiphora) myrrha)	طارد للمخاط ومعالج للإكزيما
برتقال (Citrus Sinensis)	منعش وجالب للاسترخاء
نخيل وردي (Cymbopogon Cablin)	مخفف لحدة الغضب وللأحزان
البتشول Pogostemon) Cablin)	يعالج الجلد المتشقق أو الملتهب
خشب الورد Aniba) rosaeodora)	منشط جنسي ومضاد للاكتئاب
مريمية، أسبانية Salvia) Lavandulifolia)	مسكن لالتهاب المفاصل وآلام العضلات
خشب الصندل Santalum) album)	موازن للجلد ومزيل للاكتئاب
البيسية، السوداء Picea) Mariana Canada)	منشط ومضاد للقلق
شجر الشاي Melaleuca) alternifolia)	مضاد للفطريات وللفيروسات

زعتر (Trachyspermum copticum)	مضاد للبكتيريا وقاتل للفطريات
ألفية (Achillea willefolium)	موازن للجلد ومكثر لغزارة الشعر
إيلانج-إيلانج (Cananga Odorata)	مضاد للاكتئاب ومنشط جنسي

جدول ٧-٤ الزيوت العطرية التي تخفف من الضغط العصبي

الزيوت الأساسية	التأثير على الجسم
ريحان، وحصى البان، وزيت الليمون	زيادة الانتباه الذهني
لافندر وشيح بابونج	علاج للأرق
خشب صندل وغرنوقي	يحسن من الرغبة الجنسية
بخور ومردقوش	تلطيف حدة الأعصاب
ياسمين وورد بلدي	زيادة الثقة بالنفس
شبث، وزنجبيل، وليمون، ونعناع سنبلي	الإقلال من الشهية للطعام
لافندر، وفانيليا، وشيح بابونج	القضاء على التوتر
ريحان، وغرنوقي، وزيت البرتقال	مقاومة الاكتئاب
نعناع فلفي وغرنوقي	يقوي ملكة الإبداع
برتقال، ونعناع فلفلي، وحصى البان	يزيد الطاقة
خشب صندل ونعناع فلفلي	يعالج المعدة المضطربة
لافندر وشيح بابونج	لأعراض ما قبل الدورة الشهرية والتقلصات والمغص

هناك بعض الأقاويل تنادي بأن الروائح يمكنها تنشيط الطاقة، والإنتاجية والإبداع، وقد تحقق الشفاء من بعض العلل المزمنة. وبعض الدراسات ذات المصداقية التي نشرت في دوريات علمية أو طبية ذات سمعة طيبة، أيدت تلك المزاعم. وكشفت إحداها، وذلك في تقرير نشر في مجلة طبية تحظى بتقدير رفيع المستوى وهي مجلة The Lancet عن أن زيت اللافندر يرتبط استخدامه بالتخفيف من أعراض الأرق لدى كبار السن ومن ثم قد يقلل الاحتياج إلى الأدوية المنومة. وفيما عدا تقرير Lancet، فإن عديداً من العلماء يؤمنون بأن المزاعم الطريفة حول الآثار الصحية الذهنية والبدنية تعود على الأرجح إلى تأثير نفسي. ويقصد بهذا التأثير آليات غامضة غير واضحة المعالم تؤدي فيها قوة الإيحاء إلى إحداث التغير الفسيولوجي، ويشكو منتقدو هذا العلاج من أن الزيت عند استخلاصه من النبات، تحدث به تغييرات كيميائية قد تؤثر بصورة عكسية على القيمة العلاجية للنبات.



توفير النقود
إذا ابتليت برائحة كريهة للقدمين، لكنك تكره إنفاق نقودك على مزيد من المنتجات باهظة التكلفة، يمكنك صنع بخاخة مزيل رائحة العرق خاصة بك. اخلط أربع أوقيات (حوالى ١٢٠ جراماً) من نبات "المشتركة الفرجينية" مع ٤٠ نقطة من خلاصة زيت اللافندر، أو البتشول أو الشاش القبرصي. ضعه داخل زجاجة رشاش، رجها ثم بخ على قدميك عدة مرات يومياً.

الأساسيات

١. كم مرة ينبغي تكراره؟ لا توجد قواعد مع الزيوت العطرية، ولكن إذا وجدت أن زيتاً ما يسبب الالتهاب أو التهيج مع تكرار استعماله، فأوقف استعماله. أغلب الزيوت العطرية لا تؤخذ عن طريق الجوف وبعضها قد يكون ساماً على الجلد، ولذا اسأل طبيبك قبل استعمال أي مادة مجهولة.

٢. كم يتكلف؟ تتباين أسعار الزيوت العطرية تبايناً شديداً من حيث السعر، وتبعاً لجودة الزيت أو ندرة النبات يمكنك أن تشتري زجاجة صغيرة من الزيت مقابل حوالي ٥ إلى ١٠ دولارات من متجر للأغذية الطبيعية.

٣. كم أنتظر حتى تظهر النتائج؟ برغم أن بعض المشاكل مثل احتقان الأنف قد تستجيب على الفور لاستنشاق زيت عطري، فإنه في بعض الأحيان قد يستغرق الأمر حتى عشر جلسات حتى يظهر التأثير الإيجابي المرغوب.

وسواء كانت الروائح قادرة على التغلب على الضغط العصبي أم لا، أو تعمل كمنشط جنسي، أو تجعل شعرك ينمو أم لا، فإن هذا الأمر يعتمد على رد فعلك الشخصي. ويزعم بعض الممارسين أن أعشاباً مثل المردقوش مفيدة في حالات الصداع النصفي وأن اللافندر وحصى البان يقللان من الألم المصاحب للأنواع الأخرى من الصداع. وعلى الرغم من عدم وجود برهان علمي على تلك الادعاءات، قد يستحق الموضوع أن نجربه. وتذكر دائماً أن الحساسية ضد العطر تؤثر في بعض الناس، وكون الزيت طبيعياً لا يعني بالضرورة أنه آمن تماماً. والزيوت قد تكون أقوى مائة مرة من الأشكال المجففة من النبات. طبقاً للأبحاث العلمية، بعض الزيوت الأساسية قد يصل الأمر بها إلى أن تهدد حياة من يستعملها وينبغي تجنبها أثناء فترة الحمل وإلا أصابتك بالصرع.

خلاصات زهرة باتش (Bach Flower essences)

ابتكر د. إدوارد باتش، وهو طبيب إنجليزي مشهور وإخصائي في علم المناعة، علاجات "زهرة باتش" في الثلاثينيات. ويتكون نظام "باتش" من خلاصات مأخوذة من ٣٨ زهرة مختلفة وكل علاج له مفعول معين على اتجاه ذهني محدد.

كيف يعمل

بضع قطرات مخففة توضع على اللسان أو تفرك على الجلد كي تساعد في الاحتفاظ بتوازن العقل والجسم، وتغير مزاجك

العـاطفي والذهـني، وتنشط عمليات العلاج الذاتي التي يقوم بها الجسـد.

ما الذي يفعله

يقـال إن هذه العلاجات تغير من الأحاسيس السيئة مثل الغضب والقلـق والغـيرة والخوف لتحولها إلى تفاؤل ومرح ومشاعر مفعمة بـالأمل (انظر الجدول ٧-٥). وهناك مشكلات مثل الاضطرابات الهضمية، والأرق والتوتر العصبي والمشاكل الجلدية التي قد تفيد من علاجات زهور باتش.

جدول ٧-٥ علاجات زهور باتش

خلاصة الزهرة	الحالة
الجنطيانا	اليأس والقلق
الوزال (الرتم)	اليأس، والإحساس بالفشل
هورنبيم	الإرهاق الذهني
المستردة (الخردل)	تقلب المزاج، الكآبة
القسطل الحلو	الإحساس بالقهر، وقلة الحيلة

يـزعم أولـئك الذيـن يسـتعملون علاجات زهور "باتش" أنها تعـالج الأسـباب الحقيقية للاضطرابات الذهنية بدلاً من تغطيتها كما تفعل العقاقير الدوائية. وعلى الرغم من أن هذا النوع من قوة الـزهور يخرجك من المزاج السيئ وليس له آثار جـانبية معروفة، إلا أنـنا لا نـزال نواصـل بحثنا الدءوب والمتواصل عن الدراسات العلمية حول الشفاء الذهني أو العاطفي الأشبه بالإعجاز.

الأساسيات

١. كم مرة ينبغي تكراره؟ حتى تستخدم هذه العلاجات، املأ زجاجـة بما يوازي ثلاثين جراماً من الماء مع بضع قطرات مـن خلاصـات حـتى أربعـة أنـواع مخـتلفة من النباتات،

حسب الحالة التي تحتاج لعلاجها. وتؤخذ الخلاصات الزهرية عدة مرات في اليوم لمدة تصل إلى ثلاثة أسابيع، ثم تتوقف بعد ذلك عن تناول الخلاصات كي ترى ما إذا كانت الحالة قد تحسنت أم لا. قد تستفيد من جلستين إلى ثلاث جلسات مع المعالج بالأعشاب حتى تتعلم كيفية استخدامها بفعالية.

٢. كم يتكلف؟ تتكلف الخلاصات ما بين ٦ إلى ١٠ دولارات للزجاجة الواحدة، تبعاً للماركة والموقع الجغرافي الذي تعيش فيه.

٣. كم أنتظر حتى أرى النتيجة؟ قد يستغرق الأمر منك ما بين أسبوع إلى ثلاثة أسابيع حتى تشاهد التحسن، إن وُجِد تحسن.

وطالما أننا في حاجة إلى علاجات سريعة، فلا تلق بعيداً الدواء المضاد للاكتئاب الذي تستعمله الآن. فبرغم أن العطور البهيجة قد تمنحك نشاطاً ودفعة للإقبال على الحياة، فإن المجلات العلمية لم تعترف بعد بفعالية هذا العلاج.



احترس!
كيف تعلم إذا كان العلاج ناجحاً بالفعل أم أنك تتخيل هذا؟ ربما لا تعلم ذلك تماماً! ففي الوقت الذي تعد فيه ظاهرة رضا المريض عن العلاج تأثيراً علاجياً إيجابياً ناجماً عن اعتقادك بأن العلاج ناجح، إلا أن تأثير عدم إحراز أي تقدم يعد نتيجة سلبية ناجمة عن اعتقادك بأن العلاج لن ينجح. فمعتقداتك وآمالك المتعلقة بعلاج معين مهمة لتحقيق الشفاء الأمثل، تماماً مثل معتقدات وآمال معالجك.

العلاج بالأعشاب (Herbal therapy)

إذا كنت قد ازدردت في جوفك من قبل فنجاناً من القهوة الساخنة واكتشفت أنها جعلتك تتنفس بشكل أفضل عن ذي قبل، فأنت بذلك تكون قد جربت العلاج بالأعشاب. ويستخدم طب الأعشاب مركبات طبيعية لعلاج الأمراض، مثل مشروب الزنجبيل لمقاومة نزلات البرد، وعشبة القديس يوحنا لتغيير الحالة المزاجية، والجنكة بيلوبا لزيادة التركيز.

ومنذ العصور القديمة، اعتمدت جميع الحضارات على استعمال النباتات والمنتجات النباتية للأغراض الدوائية.

والأعشاب التقليدية تعد العمود الفقري للطب الصيني وهي عنصر شائع الاستخدام في الطب الهندي. والعلاج المثلي، والعلاج بالطبيعة وطب الهنود الوطنيين سكان أمريكا الأصليين. وحسبما أوردت منظمة الصحة العالمية (WHO)، فإن حوالي أربعة بلايين نسمة، أو ثمانين بالمائة من سكان الكرة الأرضية يستخدمون طب الأعشاب للحصول على ما يرغبون فيه من فائدة لأجسادهم



غير رسمي
رغم أن معدلات استخدام الأعشاب بالولايات المتحدة غير معلومة على وجه الدقة، فإن مبيعات المنتجات العشبية وصلت لما يربو على ٣,٤ بليون دولار عام ١٩٩٧ وهي أعلى الأصناف نمواً في المبيعات بالصيدليات.

كيف يعمل

يقوم هذا العلاج البديل على القيمة العلاجية الفعلية المفترض وجودها في أعشاب معينة. على سبيل المثال، وجد أن لحاء شجر الدردار الزلق يخفف من احتقان الزور، كما أن نخيل البلميط المنشاري قد يعمل على انكماش البروستاتا المتضخمة، كما يخفض الثوم ضغط الدم ونسبة الكولستيرول بالدم. بعض الأعشاب كذلك يمكنها إعادة الحيوية للشعر. (انظر الجدول ٧-٦).

جدول ٧-٦ منقوع الأعشاب للعناية بالشعر

لقرون عديدة، استعمل منقوع الأعشاب كغسول لشطف الشعر لإعادة الحيوية إليه. وحتى تصنع منقوعاً خاصاً بك، اغمر رُبع فنجان من واحد من الأعشاب التالية طازجاً أو مجففاً، في ثلاثة فناجين من الماء المغلي لمدة ١٢ دقيقة. برد المنقوع ثم صفِّهِ واستعمله في الشطف النهائي.

- شيح البابونج يضيف لمعة وبريقاً للشعر البني الفاتح والأشقر، ويمكن استعماله كغسول للعين المجهدة.
- الجنسنج يجدد الرطوبة بالشعر ويضيف لمعة ومرونة إليه.

- اللافندر (الخزامي) يساعد على النوم الطبيعي ومسكن للصداع ومخفف للاكتئاب والقلق والعصبية. كما أنه يجدد لمعة شعرك وملمسه الحريري ويمكن استخدامه على الجلد لتلطيف الطفح الجلدي المصاحب للضغوط العصبية.
- حشيشة الليمون تعمل كمكيف للشعر وتجعله لامعاً.
- حصى البان يساعد على نمو الشعر ومقاوم للقشر.
- الألفية (ذات الألف ورقة) تجعل الشعر سهل التعامل معه.

رغم أن بعض المؤيدين يزعمون أن من الممكن استخدام الأعشاب في علاج أي مرض بدءاً من السكر حتى الإيدز والسرطان، لا تتوقع شفاءً مضموناً من الأعشاب لتلك الأمراض الخطيرة. بجانب أنك لا تعلم حقيقة ما تحصل عليه بالفعل عندما تذهب لشراء تلك العلاجات العشبية نظراً لنقص التنظيم. وقد تتفاوت الجودة من منتج لآخر، بل إنها كثيراً ما تكون بلا تعريف، وبعض الأعشاب تباع بعد انتهاء مدة صلاحيتها بزمن طويل. غير أنه في أوربا، أجريت عدة دراسات موثقة عن الفوائد العلاجية للأعشاب مثل الجنكة والكعيب، وخلاصة عنب الدب. وخضعت نباتات الجنسنج والزنجبيل لدراسة مطولة بالصين باتباع المناهج العلمية المقبولة. أما عنب الثعلب الهندي، والنيم والكركم (وهي أعشاب هندية شائعة الاستخدام) فقد مرت باختبارات فاحصة دقيقة من خلال البحوث العلمية التي أجريت عليها بالهند. وتدرس المعاهد القومية للصحة بالولايات المتحدة حالياً عشبة القديس يوحنا وفوائدها المحتملة باعتبارها مضادة للاكتئاب. ونظراً لأن النباتات لا تخضع لبراءات الاختراع بالولايات المتحدة، فإن أغلب الشركات تسمى

توفير النقود

بدلاً من شراء أدوية باهظة الثمن مضادة للانتفاخات والغازات في حالات اضطرابات القولون، اصنع شاياً من النعناع الفلفلي. فالنعناع يحتوي على زيوت يمكنها تهدئة مجرى القناة الهضمية. اسكب ما مقداره ملعقة شاي واحدة من النعناع الجاف (أو ملعقتي شاي من النعناع الأخضر) ثم اتركها لمدة ١٥ دقيقة وصَفّ المشروب واحتسه لطرد الغازات وإزالة التقلصات والمغص.

الأعشاب "أغذية" وتسوقها على هذا النحو. ورغم أن هناك أعشاب خطيرة ولا ينبغي تناولها بضعة بالفم ولا وضعها على الجلد (مثل عشب ماهوانج، والشابارال)، إلا أن أغلب الأعشاب تعد آمنة نسبياً.

الأساسيات

١. كم مرة ينبغي تكراره؟ لأن كل عشب له خاصية وغرض يختلف عن غيره، فإنك بحاجة إلى قراءة ما هو مكتوب على غلاف المنتج أو إلى سؤال الممارس عن الجرعة الصحيحة. وينصح بشراء مكملات عشبية من شركة يعتمد عليها والتأكد من أنها تخضع للمواصفات القياسية. وهذا يعني أن الصانع قد أجرى اختباراً تحليلياً لقياس مقدار المكونات الرئيسية للعبوة. الأعشاب الكاملة التي إما تكون عضوية وإما تنمو في البرية تكون أقرب من غيرها نحو الأمان. وتذكر أن الجرعة لا تكون دقيقة مع الأعشاب وأن الفاعلية قد تتفاوت.

٢. كم تبلغ تكلفتها؟ الأعشاب متوفرة في أشكال مختلفة. فبعضها موجود في صورة كبسولات، مصنوعة إما من العشب الكامل وإما مستخلص هذا العشب، وهي سهلة التخزين. كما توجد الأعشاب أيضاً في صورة سائل، إما "صبغة" (مستخلص من العشب الكامل ذائب في كحول أو ماء) أو "خلاصة" (مصنوعة من واحد أو أكثر من أجزاء العشب). وعادة ما يتم تخفيف السوائل في سائل آخر وتكون أكثر فعالية. ويتكون العشب الكامل من النبات بكامله بعد تجهيزه في صورة سائل أو كبسولات. وتتفاوت الأعشاب في أسعارها تبعاً للمكان الذي اشتريتها منه، وكيفية تجهيزها وقوة العشب. ومثال ذلك، أن زجاجة

"جربت حشيشة الملاك لأني قرأت في مجلة نسائية أنه يلطف حدة التقلصات المصاحبة للدورة الشهرية، لكنه بدلاً من ذلك سبب لي نزيفاً شديداً مع الطمث، وحمى وانتهى بي الأمر في الفراش خلال عطلة نهاية الأسبوع. على المنتجين أن يخبروك بجميع الآثار الجانبية المحتملة؛ تحسباً للمشكلة التي واجهتها مثلاً.

كيري، ٣٩ سنة، فنانة جرافيك"

صغيرة تحوي ٦٠ كبسولة من عشبة القديس يوحنا يتفاوت سعرها بين ٥,٩٩ دولار إلى ١٦,٩٩ دولار، تبعاً للقوة والماركة.

٣. كم أنتظر حتى أرى النتيجة؟ يتفاوت طول المدة تبعاً للعشب الذي تستعمله والحالة التي تستعمله لها. فإذا احتسيت فنجاناً من شاي الناردين، فقد تبدأ في الإحساس بمفعوله في غضون ثلاثين دقيقة إلى ساعتين. وقد يستغرق الأمر من ثلاثة أسابيع إلى أربعة حتى تشعر بمفعول عشبة القديس يوحنا في تحسن حالتك المزاجية. الأعشاب مواد طبيعية، غير أنها قد تكون كذلك أدوية قوية المفعول.

وأغلب المنتجات العشبية التي تباع في الولايات المتحدة لا تخضع لمواصفات قياسية. وهذا يعني أن تحديد مقادير المكونات بدقة يمكن أن يكون صعباً أو مستحيلاً. والمستحضرات العشبية يمكنها التأثير في قدر استجابتك للعلاج الموصوف بل ويمكن أن تكون سامة للكبد. افحص وراجع قائمة الأعشاب التالية. وإذا قررت أن تتناول مكملات عشبية، فاتخذ جانب الحيطة واستشر طبيبك، أو الصيدلي الذي تثق به، أو إخصائي التغذية المؤهل، أو معالجك الطبيعي بشأن الآثار الجانبية، فالعلاجات العشبية غير الخاضعة للرقابة لا ينصح بها للنساء الحوامل، والأطفال، والمسنين، ولا لأولئك الذين يعانون من اعتلال في أجهزتهم المناعية.

الأعشاب شائعة الاستخدام

تحوي الفقرة التالية أسماء بعض الأعشاب شائعة الاستخدام، ويمكنك الرجوع إليها في أي وقت.

البرسيم الحجازي أو الفصفصة (Alfalfa)

١. فيم هو مفيد:

- يعالج التهاب المفاصل، وأنواع الحساسية، وغثيان الصباح، ومشاكل المعدة، ورائحة الفم الكريهة
- غني بالألياف الغذائية ومفيد لطرد النفايات من الجسم
- يستعمل في تقوية جهاز المناعة، ويساعد على بناء عضلات قوية وزيادة الوزن
- يؤخذ لكونه مصدراً غنياً بفيتامين ب١٢

٢. كيف يستخدم: متوفر كعشب أو بذور أو مكملات أو كبراعم. اتبع التعليمات المدونة على العبوة.

٣. تحذير: قد يسبب اضطرابات بالمعدة نظراً لارتفاع محتواه من الألياف.

الصبار البلدي (Aloe vera)

١. فيم هو مفيد:

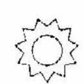
- يساعد على منع تكون الندوب ويقلل من مخاطر حدوث العدوى الجلدية
- يؤخذ عن طريق الجوف للعلاج من الإمساك، والتهاب المعدة، وقرح المعدة
- يستعمل من الظاهر لعلاج التسلخات الجلدية والحروق البسيطة، وحروق الشمس، والجروح القطعية، والطفح الجلدي، وقرح الفم، وقرحة البرد، والقرح بشكل عام، وحب الشباب، وعضة الثلج، واللبلاب السام، وجفاف المهبل، والسجحات الجلدية

٢. كيفية استعماله: متوفر في صورة مسحوق، أو هلام، أو كبسولات، أو عشب طازج. اتبع تعليمات العبوة.

٣. تحذير: قد يسبب تقلصات معوية أو تفاعل حساسية.



احترس!
اعتبرت هيئة FDA تسعة أصناف من الأعشاب، غير آمنة: الأحمة (الشابارال)، السمفوطن، الطوقريون، جذن بوهواب، لوبليا، الماجنوليا، ماهوانج، ستيفانيا، وبوهيمب.



فكرة ذكية
إذا كنت تستخدم أعشابا طازجة أو مجففة، فأنت محظوظ. فالأعشاب الطازجة عادة ما تكون ذات قيمة دوائية أعلى، والأعشاب المجففة متوفرة طوال السنة. ولصنع شاي من الأعشاب، خذ مقدار ملعقة شاي واحدة من العشب الجاف (أو ملعقة كبيرة من العشب الطازج) ثم ضعها في فنجان من الماء المغلي واتركها لمدة عشر دقائق ثم قم بتصفيتها.

أنجيليكا (دونج أو كواي) حشيشة الملاك (Angelca or dong quai)

١. فيم هو مفيد:

- يعالج المتاعب المصاحبة للدورة الشهرية ويقلل أعراض انقطاع الطمث
- يزيد من معدل إنتاج خلايا الدم الحمراء ويعالج الضعف والإرهاق
- تناوله لتنشيط جهاز المناعة. وللعلاج من نزلات البرد وغيرها من المشكلات التنفسية وللوقاية من التهاب المفاصل

٢. كيفية استخدامه: متوفر في صورة أعشاب مجففة ومكملات أو صبغة. اتبع تعليمات العبوة.

٣. تحذير: لا ينبغي استعمال حشيشة الملاك للحوامل. كما أنها قد تسبب حمى ونزيفاً غزيراً أثناء الدورة الشهرية لدى بعض النساء.

أستراجالوس (Astragalus)

١. فيم هو مفيد:

- ينشط جهاز المناعة ويزيد من نشاط خلايا الدم البيضاء
- يزيد إنتاج الإنترفيرون
- يؤخذ لتنشيط عملية التبول. وللإسراع بشفاء الحروق، ولتقوية عملية مقاومة المرض

٢. كيف يستخدم: متوفر في صورة أعشاب جافة، وكبسولات، وصبغة. اتبع تعليمات العبوة.

٣. تحذير: قد يسبب الإسهال أو الانتفاخ البطني.

حبوب لقاح النحل (Bee pollen)

١. فيم هو مفيد:

- تعمل على توازن جهاز الغدد الصماء، مما يساعد على تخفيف المشكلات المصاحبة للحيض ومشكلات البروستاتا
- تساعد في التغلب على آثار الشيخوخة وتقوي المناعة الطبيعية للجسم ضد الأمراض
- تستعمل كمضاد للحساسية أثناء موسم الحساسية حيث تعالج التهاب الشعب والتهاب الجيوب الأنفية ونزلات البرد

٢. كيفية استخدامها: متوفرة في صورة حبوب لقاح. اتبع تعليمات العبوة.

٣. تحذير: تستعمل بحذر إذا كان لديك بعض أنواع الحساسية. فقد تسبب تفاعلات حادة لدى بعض الأشخاص.

الكوهوش الأسود (Black cohosh)

١. فيم هو مفيد:

- مفعوله مشابه للإستروجين، هرمون الأنوثة، وقد يوصف للنساء اللاتي في فترة انقطاع الطمث
- قد يفيد في علاج الإرهاق، والتهاب الزور، والتهاب المفاصل، وعضات الحية ذات الأجراس
- قابض للرحم ولزيادة حجم الحيض
- يستعمل كمادة قابضة، وطارد للبلغم، ومدر للبول، ومنوم، ومضاد للتقلصات



توفير الوقت
اقطع الأجزاء المجففة الضخمة من النبات مثل الجذور، والسيقان، والأوراق، والزهور إلى قطع صغيرة. وباستعمال الهاون (أو الخلاط) اطحنها بحيث تتحول إلى مسحوق. قم بتخزينها في أوان محكمة الغلق لتصبح في متناول يديك كلما أردت إضافتها إلى المشروبات أو السلطة أو الحساء.

- يستعمل ككمادات في حالات الالتهاب

٢. كيفية استخدامه: متوفر في صورة جذور مجففة، وكبسولات وصبغة. اتبع تعليمات العبوة.

٣. تحذير: نظراً لتأثيره المشابه لتأثير هرمون الإستروجين يحظر استعماله للحوامل. لا تستعمله إذا كنت من مرضى القلب. (الإستروجين كذلك خطر على من لديهن تاريخ عائلي للإصابة بالأورام).

لسان الثور (Borage)

١. فيم هو مفيد:

- مخفف لاحتقان الأغشية المخاطية للزور والجيوب الأنفية والفم ومسكن لآلام التهاب المفاصل
- ينشط الغدد الكظرية ويساعد على استعادة الطاقة
- يستعمل في علاج التهاب الشعب الهوائية واضطرابات الجهاز الهضمي

٢. كيفية استخدامه: متوفر كبذور، أو أوراق، أو زهور، أو كنبات كامل، أو مكملات غذائية. اتبع تعليمات العبوة.

٣. تحذير: آمن إذا استخدم طبقاً لتعليمات العبوة.

جذر الأرقطيون (Burdock root)

١. فيم هو مفيد:

- ينشط وظائف الكلية السليمة ويساعد على عدم احتجاز الماء بالجسم
- مفيد في حالات التهاب المفاصل والروماتيزم
- يستعمل كمنقٍ للدم ومنظف له أو كمادات لعلاج الجلد الملتهب والإكزيما والصدفية

"
إذا كنت تعاني من أي نوع من الأمراض المزمنة، فلا تصدق كل ما تقرؤه عن العلاجات الطبيعية. فقد شاهدت إعلاناً عن حبوب لقاح النحل يقول إنها "تشفي من الحساسية والربو" وبرغم أنني أعاني من حساسية شديدة من حبوب لقاح النحل، إلا أني اشتريته وجربت بعضاً منه. وخلال حوالي ثلاثين دقيقة بدأت أعطس ثم بدأت أسعل وبدأ صدري يئز واضطررت للبدء في تناول استيرويدات بالفم حتى أسيطر على الحالة. فإذا كنت في شك، فاستشر طبيبك!

ماري آن، ٣٥ سنة، محامية
"

٢. كيفية استخدامه: متوفر في صورة مسحوق مجفف. أو صبغة أو قطع من الجذر. اتبع تعليمات العبوة.

٣. تحذير: لا ينبغي استعماله للأطفال ولا للنساء الحوامل دون إشراف طبي. فقد يهيج الرحم.

البن (Coffee)

١. فيم هو مفيد:

- يقوي مفعول الأسبرين المسكن للألم
- يستعمل كمضاد للاحتقان، ومفيد في الاحتقان الناتج عن البرد والأنفلونزا
- يستعمل كموسع للشعب الهوائية، يقي من نوبات الربو
- يستعمل في التغلب على النعاس ومقو مؤقت لأداء الرياضيين

٢. كيفية استخدامه: متوفر في صورة حبوب كاملة مجففة، أو حبوب مطحونة، أو كشراب، أو كقهوة فورية الصنع. اتبع التعليمات.

٣. تحذير: القهوة تسبب الإدمان وقد ينتج عنها أعراض السَّحْب أو الحرمان إذا توقفت عن تناولها، وقد تستمر تلك الأعراض بضعة أيام. كما أنها قد تسبب الأرق، وتزيد القلق، ومهيجة للغشاء المبطن للمعدة.

الآذريون (Calendula)

١. فيم هو مفيد:

- يستعمل للمشكلات الهضمية ومشكلات الدورة الشهرية
- كعلاج سطحي، يستعمل كمنعش للجلد ومرطب له أو لعلاج التسلخات الجلدية، والجروح القطعية والتهتكات والتمزقات العضلية والحروق والبواسير



احترس!

أنباء السيئة: النساء حوامل اللائى يشربن ياب هائلة من القهوة أو غيرها من مشروبات المحتوية على كافين، قد رضن أطفالهن لخطر رض الوفاة المفاجئة". قد اكتشفت دراسة يوزيلندية حديثة أن أمهات اللاتي تناولن ٤٠ مليجرام أو أكثر الكافيين يومياً أو ما ادل أربعة فناجين أو كثر من القهوة أثناء مل زادوا خطر تعرض أطفالهم للوفاة فاجئة بنسبة ٦٥٪.

أنباء الطيبة: توصل تبار مبدئي إلى أن أمينات الحلقية غير المتجانسة، وهي فة حديثة الاكتشاف من العناصر الواقية توجد في كل من قهوة التي تحتوي ى الكافيين والتي لا حتوى عليه. وهذه اصر قد تؤدي وظيفة ضادات الأكسدة في لوقاية من الأمراض مرتبطة بكبر السن، والسرطان وأمراض القلب.

٢. كيفية استخدامه: متوفر في صورة أوراق مجففة، أو زهور أو جذور، وكمرهم وكصبغة. اتبع التعليمات المدونة على العبوة.

٣. تحذير: قد يسبب تهيجاً عند وضعه على الجلد.

الفلفل الحار أو الفليفلة (Cappsicum or cayenne)



احترس!
تأكد من غسل يديك لأن الفلفل الحار [illegible] للعيون والأنسجة المخاطية.

١. فيم هو مفيد:

- يساعد على زيادة توليد الحرارة بهدف التخسيس (خاصة عند الجمع بينه وبين الأعشاب المحتوية على كافيين) ويزيد نشاط القلب دون زيادة في ضغط الدم
- يؤخذ عن طريق الجوف لتنظيف الجهازين الدوري والهضمي، ولعلاج الأنسجة المخاطية المتهيجة، وللمساعدة في تصريف المواد الإخراجية
- يستعمل من الظاهر كدهان، والكابسيسين Capsaicin (أي الفلفلين وهي المادة الفعالة فيه) فعال في علاج أوجاع العضلات وآلام التهاب المفاصل، كما أنه قد يسكن المناطق الأخرى المسببة للألم مثل آلام الساق.

٢. كيفية استخدامه: متوفر في صورة أعشاب جافة، ومكملات غذائية ومراهم. لاستعمال الدهانات، اتبع التعليمات المدونة على غلاف العبوة وضعه ظاهرياً أربع إلى خمس مرات يومياً لمدة أربعة أسابيع على الأقل. غط منطقة الاستعمال بقطعة من القماش القطني الناعم.

٣. تحذير: قد يسبب تهيجاً بالجلد. وإذا استخدم بجرعات كبيرة قد يسبب اضطراباً بالمعدة، وقيئاً وإسهالاً.

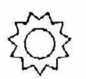
مخلب القط (Cat's claw)

١. فيم هو مفيد:

- يحوي مضادات قوية للسموم مقاومة للشوارد (الشقوق) الحرة، التي تعد بمثابة التمهيد لحدوث السرطان والأمراض الأخرى
- يمنع الصفائح الدموية من تكوين تجمعات ويمنع حدوث سكتات مخية ونوبات قلبية
- يؤخذ لتسكين ألم المفصل والتهاب المفصل وكيس المفصل وغيرها من الأمراض الروماتيزمية

٢. كيفية استخدامه: متوفر في صورة مجففة أو مكملات غذائية أو صبغة. اتبع تعليمات العبوة.

٣. تحذير: مخلب القط يبدو غير سام، ولكن النساء الحوامل والأطفال وأصحاب الأمراض المزمنة لا ينبغي عليهم استخدامه.



فكرة ذكية
أضف شيح البابونج إلى حمام بارد فيساعد في تلطيف وتسكين آلام الحروق الشمسية أو الجلد المتشقق من البرد.

شيح البابونج (Chamomile)

١. فيم هو مفيد:

- مهدئ للجهاز العصبي المركزي وقد يساعد كذلك في تقوية المناعة
- يساعد على الاسترخاء والاستغراق في النوم
- يستخدم في تهدئة التهيج العصبي، والمعدة المضطربة، وتقلصات الدورة الشهرية

٢. كيفية استخدامه: متوفر في صورة أعشاب جافة، ومكملات أو شاي.

٣. تحذير: يحوي شيح البابونج حبوب لقاح، ولهذا فإنه قد يسبب مشكلات لمن يعانون من الحساسية ضد عشبة الرجيد (برغم عدم وجود تقارير تفيد سُميته).

شابارال (أجمة) (Chaparral)

١. فيم هو مفيد:

- مهدئ للأعصاب وفاتح للشهية
- مضاد للشقوق (الشوارد) الحرة وقد يكون فعالاً في الحيلولة دون الإصابة بالأمراض التي ترتبط بالتقدم في العمر وتدهور الصحة
- يستخدم لتنظيف القناة الهضمية وتنظيم عملية الهضم
- يؤخذ كمضاد حيوي طبيعي للجسم

٢. كيفية استخدامه: متوفر في صورة أوراق مجففة، ومكملات. اتبع التعليمات.

٣. تحذير: هذا العشب يروج له على أنه علاج للسرطان وكعلاج لحب الشباب، غير أن تقارير هيئة FDA تذكر أنه ارتبط بحالات التهاب الكبد.

ثوم معمر (Chives)

١. فيم هو مفيد:

- يحتوي على الأليسين (Allicin) الكيميائي النباتي، والذي وُجد أنه يخفض ضغط الدم، ويمنع حدوث أنواع معينة من السرطان ويقلل نسبة الكولستيرول في الدم
- يستخدم لزيادة مقدار ما تتناوله من فيتامين (ج) وكمضاد حيوي معتدل القوة

٢. كيفية استخدامه: متوفر في صورة أعشاب جافة أو نباتات حية.

٣. تحذير: ليس له آثار سلبية واضحة.

القرفة (Cinnamon)

١. فيم هي مفيدة:

- مهدئة للمعدة ولها مفعول مضاد للفطريات والبكتيريا
- تستعمل في علاج متاعب سن انقطاع الطمث، وفي إيقاف النزيف الشديد المصاحب للدورة الشهرية

٢. كيفية استخدامها: متوفرة كلحاء جاف، أو كشاي عشبي، أو كتابل، أو مكملات. اتبع العليمات على العبوة.

٣. تحذير: لا يجب على الحامل أن تتناول القرفة التي على شكل مكملات.

السمفوطن أو السنفيتون (Comfrey)

١. فيم هو مفيد:

- يعالج الأمراض التنفسية
- يساعد في الهضم لتنشيطه إفراز البيبسين
- يؤخذ لفائدته في تنظيم مستويات السكر بالدم

٢. كيفية استخدامه: متوفر في صورة أوراق جافة وجذور وشاي ومكملات. اتبع تعليمات العبوة.

٣. تحذير: يرتبط بمضاعفات كبدية.

الطرخشقون (الهندباء البرية) (Dandelion)

١. فيم هو مفيد:

- يفيد في المحافظة على مستوى البوتاسيوم بالجسم وفي طرد السموم
- مقو لطبقة المينا بالأسنان إذا أكل كطعام

- يستعمل عصير الساق لعلاج حب الشباب والبثور والكاللو

٢. كيفية استخدامه: متوفر في صورة جذور مجففة، أوراق طازجة وبذور. اتبع التعليمات.

٣. تحذير: على ما يبدو أنه نبات آمن إذا استعمل حسب تعليمات العبوة.

الردبيكية (الإخيناسيا) (Echinacea)

١. فيم هي مفيدة:

- تنشط جهاز المناعة وتساعد في طرد البرد والأنفلونزا
- تداوي الجروح وتساعد على التئامها علاوة على مفعولها المضاد للالتهاب وللفيروسات وللبكتيريا بالجسم

٢. كيفية استخدامها: متوفرة في صورة مكملات غذائية، أو صبغة، أو سائل أو أطعمة. (نقط للسعال). اتبع تعليمات العبوة لمعرفة الجرعة الصحيحة. وسوف يستغرق الأمر حوالي أسبوع قبل ملاحظة الفارق.

٣. تحذير: خذ الإخيناسيا على فترات متقطعة حيث إن فعاليتها تتلاشى بعد ثمانية أسابيع من الاستعمال المتواصل. وقد تتسبب في تفاعلات حساسية لدى بعض الناس. ولا ينصح بها لمن يعانون من أمراض المناعة الذاتية مثل داء الذئبة الحمراء. (هذا العشب ينشط خلايا الدم البيضاء الخاصة بالمناعة. وأمراض المناعة الذاتية سببها زيادة نشاط جهاز المناعة).

زهرة البلسان

١. فيم هي مفيدة:

- تستعمل كعلاج ناجع للأنفلونزا، وتلطف الحمى وآلام العضلات، وغيرها من الأعراض المشابهة للأنفلونزا في خلال ٢٤ ساعة من بدء العلاج

٢. كيفية استخدامها: متوفرة كلحاء شجرة بالغة، أو زهور مجففة أو ثمار أو أوراق أو في صورة مكملات غذائية.

٣. تحذير: لا يوجد شيء.

إفيدرا (ما هوانج) (Ephedra or ma huang)

١. فيم هو مفيد:

- منشط للغدد الكظرية ويساعد على إطلاق الطاقة
- يستعمل كمزيل طبيعي للاحتقان وكمضاد هستاميني ولعلاج الربو والحساسية
- ينشط التمثيل الغذائي ويرفع درجة حرارة الجسم، وقد استُعملَ للسيطرة على الوزن وكمساعد على السهر

٢. كيفية استخدامه: متوفر كصبغة، وكمكملات وكمنتجات لإنقاص الوزن تصرف بدون تذكرة طبية. اتبع تعليمات العبوة.

٣. تحذير: الإفيدرين (Ephedrine) منشط مفعوله مشابه للأمفيتامين ويمكن أن يسبب نوبات القلب، والسكتات المخية، والنوبات التشنجية، أو الوفاة في حالة من يعانون من أمراض بالقلب، وارتفاع ضغط الدم أو اضطرابات عصبية. كما قد يسبب أيضاً الأرق وجفاف الفم وانقباضات الرحم والنزول المبكر للدورة الشهرية.



احترس!

اقترح الـ FDA مؤخراً فرض إجراءات صارمة على تسويق منتج Herbal Ecstasy وغيره من المنتجات المستخلصة من الإيفيدرا، وذكر أن حوالي ٨٠٠ إصابة و ١٧ حالة وفاة على الأقل ارتبطت بهذاالمنشط العشبي. وتشمل المقترحات تحديد التركيزات المستخدم من العشب في أي مكمل غذائي، وأن يشترط وضع عبارات تحذيرية تنبه إلى أن استخدامه قد يسبب الوفاة، ومنع الادعاءات بأن هذه المنتجات تساعد على إنقاص الوزن أو بناء العضلات. ومن المنتجات الشهيرة التي تحتوي على الإفيدرين: Herbal Ecstasy, Ultimate Xphoria, and Herbal PhenFen. وقد تسوق أيضاً تحت اسم ماهوانج، إفيدرا الصيني، وإبيتونين.

الأوكالبتوس (Eucalyptus)

١. فيم هو مفيد:

- احتقان الصدر والتهاب الحنجرة (الخناق)
- يستعمل كبخار علاجي لاحتقان الجيوب الأنفية والتهاب الشعب الهوائية والربو
- يعمل كمطهر وقابض قوي

٢. كيفية استخدامه: متوفر كلحاء مجفف، أو بذور، أو أوراق، أو كزيت. اتبع تعليمات العبوة.

٣. تحذير: لا يستعمل لفترات زمنية طويلة، فقد يسبب مشاكل بالكلى.

زهرة الربيع المسائية (الأخدرية) (Evening primrose)

١. فيم هي مفيدة:

- تحتوي على جاما حمض لينولينيك (Gamma linolenice acid)، وهو عنصر غذائي أساسي مسئول عن تكوين مواد تعرف باسم البروستاجلاندينات (Prostaglandins)، التي تساعد على سلاسة تدفق جريان الدم
- قد تساعد على الإقلال من الشهية والمساعدة في خفض الوزن
- تؤخذ للتغلب على أعراض ما قبل الدورة الشهرية (PMS) مثل التقلصات والانتفاخات وتقلب المزاج
- يستعمل لإزالة آثار حساسية الجلد والإكزيما
- قد يفيد كمسكن لآلام التهاب المفاصل

٢. كيفية استخدامه: متوفر في شكل كبسولات، ومكملات غذائية وصبغة. اتبع تعليمات العبوة.

٣. تحذير: يبدو آمناً وغير سام. تناول هذا العشب مع ما لا يقل عن ٦٠٠ مليجرام من فيتامين (ج) لتنشيط عملية امتصاص الجاما حمض اللينولينيك.

الأقحوان أو الكافورية (Feverfew)

١. فيم هو مفيد:

- قد يلطف من الالتهابات والحمى، ويبطئ تفاعل الأوعية الدموية مع موسعات الأوعية مثل البروستاجلاندينات وله مفعول مشابه للأسبرين
- يستعمل في علاج التهاب المفاصل والصداع المزمن أو النصفي

٢. كيفية استخدامه: متوفر في صورة نباتات مجففة أو أقراص أو كبسولات تناول ١٢٥ مليجرام يومياً لتسكين الألم والالتهاب أو اصنع شاي الأقحوان بغمر ملعقة شاي واحدة من النبات المجفف في فنجانين من الماء لمدة ١٥دقيقة.

٣. تحذير: أي شخص يعاني من اضطراب في عملية التجلط ينبغي عليه أن يستشير طبيبه قبل تناول الأقحوان.

الثوم

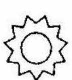
١. فيم هو مفيد:

- له خواص مضادة للميكروبات ومنشطة للمناعة، فقد يخفف أعراض نزلات البرد ومشاكل القنوات التنفسية العليا عن طريق تنشيط انعكاسات العصب الحائر (Vagus nerve) لإفراز المزيد من المخاط

- يحتوي على مضاد حيوي قوي يطلق عليه اسم أليسين (Allicin)
- قد يساعد في الوقاية من بعض أنواع السرطان
- خافض لضغط الدم المرتفع ومانع لتجلط الدم
- مسكن للآلام الناجمة عن لدغ الحشرات كما أنه طارد للحشرات
- يمكنه خفض نسبة الكولستيرول في الدم

٢. كيفية استخدامه: متوفر في صورة فصوص مجففة، أو مسحوق، أو زيت، أو مكملات، أو كبسولات. خذ جرعة من أربعة جرامات من الثوم الطازج يومياً (يساوي فصاً واحداً) والمكملات الغذائية من الثوم قد تتفاوت في فاعليتها. ولهذا اتبع تعليمات العبوة.

٣. تحذير: الكميات الكبيرة قد تطيل الزمن اللازم لتجلط الدم وقد تشكل خطراً على من يتداوون بعقاقير مضادة للتجلط.



فكرة ذكية
الجولدنسيل والثوم والجنسنج والزنجبيل كلها أعشاب تقاوم الفيروسات بقوة. لذا عليك أن تتذكرها عندما تصاب بالأنفلونزا أو البرد. استعملها في مشروب ساخن أو كمكملات لكي تشعر بتحسن مثالي.

الزنجبيل (Ginger)

١. فيم هو مفيد:

- منشط لانعكاسات العصب الحائر المثيرة لإفراز المخاط
- به حوالي اثنا عشر مركباً مضاداً للفيروسات، من بينها عدة مركبات يطلق عليها اسم سيسكويتربينات (Sesquiterpenes)، تساعد في مكافحة فيروسات البرد
- له مفعول مضاد للأكسدة وللالتهاب وينشط إنتاج الإنترفيرون
- مفيد في مقاومة الغثيان وتحسين الهضم

٢. كيفية استخدامه: متوفر في صورة جذور جافة، وشاي، وخلاصة، وأقراص، وكبسولات. اتبع تعليمات العبوة.

٣. تحذير: لا توجد تقارير عن سُمية.

الجنكة بيلوبا (المعبلة) (Ginkgo biloba)

١. فيم هي مفيدة:

- تعمل على استرخاء الأوعية الدموية وتوسعتها
- تزيد من الأداء الجنسي الذكري ومضادة للعجز الجنسي
- تحمي غشاء الخلية من التلف الناجم عن الشوارد الحرة، وتحسن التركيز والذاكرة، وتزيد تدفق الدم، ومخففة لأعراض ما قبل الدورة الشهرية، ومعينة على القضاء على الاكتئاب
- مفيدة لمرضى ألزهايمر وفقدان الذاكرة قصير الأجل، والاكتئاب، وغيرها من متاعب كبار السن

٢. كيفية استخدامها: متوفرة كمكملات وشاي. اتبع تعليمات العبوة.

٣. تحذير: الجرعات الكبيرة قد تسبب الغثيان، والإسهال، واضطرابات المعدة، والقيء.

الجنسنج (Ginseng)

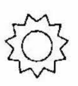
١. فيم هو مفيد:

- يستخدم لزيادة الطاقة وتخفيف التوتر
- قد ينشط إنزيمات خاصة تعمل على التخلص من المواد السامة الغريبة عن الجسم، وقد يزيد من رد الفعل المناعي عن طريق تنشيط عدد من الأجسام المضادة

- يستعمل كمنشط للذاكرة ولمقاومة الإرهاق ولتخفيف الأضرار الناجمة عن التوتر

٢. كيفية استخدامه: متوافر كشاي أو مسحوق أو كبسولات أو أقراص أو كخلاصة. اتبع تعليمات العبوة.

٣. تحذير: قد يسبب الصداع، والأرق والقلق والتهاب الثدي، أو الطفح الجلدي. ومن الآثار الجانبية الأكثر خطورة نوبات الربو، خفقان القلب، وارتفاع ضغط الدم أو النزيف الرحمي.



فكرة ذكية

إذا أصابك الضغط والتوتر العصبي إلى درجة غير محتملة، فجرب بعضاً من شاي الإيليوثيرو، هذا العشب العطري المعروف أيضاً باسم "الجنسنج السيبيري" يمكنه خفض ضغط الدم وزيادة القدرة على التركيز وهو متوفر في متاجر الأغذية الصحية في شكل سائل أو كبسولات.

الجولدنسيل (Goldenseal)

١. فيم هو مفيد:

- ملطف للالتهابات التي تصيب القنوات التنفسية، والهضمية والبولية التناسلية التي تتسبب فيها الحساسية أو العدوى الميكروبية
- منشط لوظيفة الغشاء المخاطي

٢. كيفية استخدامه: متوفر في صورة جذور جافة، وكبسولات، وصبغة. اتبع تعليمات العبوة.

٣. تحذير: النساء الحوامل، ومن يعانون من انخفاض السكر بالدم، والأطفال وكبار السن لا ينبغي عليهم تناول هذا النبات. كما لا ينصح باستعماله لفترة طويلة.

جوزة كولا الجوتو (Goto Kola)

١. فيم هي مفيدة:

- تستعمل كغذاء للمخ لتنشيط الذاكرة، والتغلب على الإرهاق الذهني، وإعادة ضغط الدم لطبيعته
- يعتبر مقوياً للأعصاب

٢. كيفية استخدامها: متوفرة كجوز جاف، أو كصبغة، أو كبسولات. اتبع تعليمات العبوة.

٣. تحذير: قد يكون لها تأثير مخدر ولا ينبغي للأطفال الصغار أو النساء الحوامل استعمالها.

ثمار الزعرور البري (Howthorn berries)

١. فيم هو مفيد:

- يستعمل لتقوية العضلات والأعصاب المغذية للقلب
- قد يفيد في تنظيم الضغط المرتفع أو المنخفض ومقاوم لتصلب الشرايين، وانخفاض السكر بالدم، وأمراض القلب

٢. كيفية استخدامه: متوفر في صورة ثمار مجففة، أو أوراق، أو كبسولات. اتبع تعليمات العبوة.

٣. تحذير: قد يسبب انخفاضاً في ضغط الدم وإحساساً بالهبوط.

الزوفا أو أشنان داوود (Hyssop)

١. فيم هو مفيد:

- ينظم ضغط الدم ومنشط للدورة الدموية
- يستعمل لعلاج بحة الصوت، واحتقان الرئة، وتجمع المخاط

٢. كيفية استخدامه: متوفر في صورة جافة أو صبغة. اتبع تعليمات العبوة.

٣. تحذير: قد يسبب الإسهال أو اضطرابات المعدة.

فلفل كاوة

١. فيم هو مفيد:

- يستخدم لطرد نوازع القلق والتوتر العصبي
- فعال كمنوم، ومدر للبول، ومُرخٍ للعضلات
- يستعمل كمسكن للألم مضاد للالتهاب بديلاً للأسبرين، أو الأسيتامينوفين، أو الإيبوبروفين

٢. كيفية استخدامه: متوفر كشاي، أو صبغة، أو أقراص. اتبع تعليمات العبوة.

٣. تحذير: الجرعات الكبيرة من فلفل كاوة قد تؤدي إلى ضعف العضلات، والضعف البصري، والدوار، وجفاف الجلد. واستعمال هذا العشب لمدة طويلة يسهم في رفع ضغط الدم، وانخفاض مستوى البروتين بالدم، وخلل بخلايا الدم أو تلف الكبد. وتناول المشروبات الكحولية يزيد من سُمية العشب. لا تستعمله النساء الحوامل أو المرضعات، ولا من يعالجون من الاكتئاب.

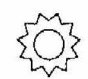
أعشاب البحر (Kelp)

١. فيم هي مفيدة:

- تمد بالطاقة والقدرة على التحمل، وتساعد على تخفيف التوتر العصبي وتنشيط الدورة الدموية بالمخ
- علاج لتضخم الغدة الدرقية (الجويتر)، وكذلك انخفاض مستوى هرمونات الغدة الدرقية بالدم

٢. كيفية استخدامها: متوفرة في صورة كبسولات، صبغة أو في حالة جافة. اتبع تعليمات العبوة.

٣. تحذير: استشر طبيبك قبل استخدام أعشاب البحر إذا كان لديك تاريخ مرضي من ارتفاع ضغط الدم أو مشاكل بالغدة الدرقية.



فكرة ذكية
لصنع الشاي، ضع ملء ملعقة شاي من الزهور المجففة في فنجان من الماء المغلي لمدة ١٥ دقيقة. اشرب فنجاناً واحداً إلى ثلاثة فناجين يومياً.

اللافندر أو الخزامي (Lavender)

١. فيم هو مفيد:

- ذو خصائص مضادة للالتهابات ومطهر ميكروبي
- علاج للأرق والاكتئاب والصداع

٢. كيفية استخدامه: كبسولات، زيت، صبغة، كتلة جافة. اتبع التعليمات.

٣. تحذير: تناول زيت اللافندر عن طريق الفم.

عرق السوس (Licorice)

١. فيم هو مفيد:

- يستعمل كدواء مضاد للقرح، ومضاد بكتيري ومضاد للتسوس
- منشط للغدد الكظرية ويعمل كمنشط جنسي
- منشط لقشرة الغدة الكظرية لإفراز المزيد من الكورتيزون
- يقلل من لزوجة المخاط علاج لالتهاب الزور والسعال والربو

٢. كيفية استخدامه: جذور، أو شراب، أو أقراص للاستحلاب. وعرق السوس يحقق أقصى فعالية له إذا استحلب لأثره الملطف على الأغشية المخاطية.

٣. تحذير: قد يتسبب في اضطرابات بالمعدة، وإسهال، واحتجاز السوائل بالجسم. وتناول كميات كبيرة من عرق السوس قد يؤدي إلى ارتفاع مفاجئ في ضغط الدم.

إكليلية المروج (Meadowsweet)

١. فيم هي مفيدة:

- تستخدم لتسكين آلام التهاب المفاصل أو الروماتيزم

٢. كيفية استخدامها: أوراق جافة وجذور جافة وكخلاصة.

٣. تحذير: نظراً لخواصها التي تشبه الأسبرين، كن حذراً من تناولها إذا كنت تعاني من مرض بالدم أو إذا كنت تعالج بأي من العقاقير المضادة للالتهاب غير الأستيرويدية (NSAIDs).

الكُعّيب (Mild thistle)

١. فيم هو مفيد:

- المادة الفعالة فيه هي السليمارين (Silymarine)، ويعمل على زيادة مستويات الجلوتاثيون، وهو أبرز آلية لطرد السموم بالجسم
- مقوٍ لجهاز المناعة
- يدعم قدرة الكبد على المحافظة على الوظيفة الطبيعية للكبد ومنشط لإنتاج خلايا كبد جديدة واستبدال الخلايا القديمة التالفة
- مقاوم للملوثات ويمنع حدوث تلف نتيجة الشوارد الحرة لأنه يعمل كمضاد للأكسدة

٢. كيفية استخدامه: متوفر في صورة كبسولات وصبغة وبذور وكتل جافة. اتبع تعليمات العبوة.

٣. تحذير: لا توجد آثار سُمية معروفة إذا استخدم بالمقادير الصغيرة الموصى بها.

آذان الدب (البوصير) (Mullein)

١. فيم هو مفيد:

- يستعمل لبناء العظام واللحم والغضاريف

- يعمل كطارد للبلغم ولتسكين المشاكل التنفسية مثل الربو، والتهاب الشعب الهوائية، واحتقان الجيوب الأنفية
- يستعمل من الظاهر لعلاج القرح، والبواسير، والأورام الحميدة

٢. طريقة استخدامه: متوفر في صورة أوراق، سيقان، زهور جافة، وكزيت. اتبع تعليمات العبوة.

٣. تحذير: قد يسبب لك اضطراباً خفيفاً بالمعدة أو إسهالاً. لا تتناول آذان الدب إذا كنت حاملاً أو مرضعة أو هناك تاريخ من الإصابة بالسرطان.

المر (Myrrh)

١. فيم هو مفيد:

- له مفعول مضاد للبكتيريا إذ يعالج التهاب الجيوب الأنفية، والاحتقان التنفسي، والربو، والسعال، ونزلات البرد
- منظف للقولون وملطف لاضطرابات الجهاز الهضمي
- ينشط الحيض
- استعمل الغرغرة بشاي المر لالتهابات الفم أو الحلق
- يستعمل ظاهرياً للجروح، والجروح القطعية

٢. كيفية استخدامه: متوفر كراتنج، أو صبغة، أو زيت، أو مسحوق. اتبع تعليمات العبوة.

٣. تحذير: الكميات الكبيرة منه لها مفعول مسهل للبطن، وتسبب العرق والقيء ومشاكل بالكلى وسرعة ضربات القلب.

القُرّاص (Nettle)

١. فيم هو مفيد:

- يستعمل لتسكين التهاب المفاصل، والنقرس، والإكزيما، والبواسير، وحمى التبن، والإسهال
- له مفعول مدر للبول
- يساعد على إيقاف نزيف الطمث الشديد، وتخفيف أعراض ما قبل الدورة الشهرية، وفي العدوى الفطرية المهبلية، وفي التهاب المثانة المزمن

٢. كيفية استخدامه: متوفر في صورة صبغة، أو أوراق وسيقان جافة، أو كبسولات. اتبع التعليمات.

٣. تحذير: الإفراط فيه قد يسبب تهيجاً بالمعدة وإمساكاً أو حرقة بالجلد.

زهرة الآلام (Passionflower)

١. فيم هي مفيدة:

- تستخدم بشكل متكرر كمهدئ لطيف ولعلاج الأرق والتوتر والقلق
- لعلاج القوباء والفواق (الزغطة) والربو

٢. كيفية استخدامه: متوفر في صورة صبغة، ثمار، أوراق جافة أو طازجة، كبسولات. اتبع التعليمات.

٣. تحذير: احذر من الجمع بين زهرة الآلام والمنومات الموصوفة بالتذكرة الطبية. لا تتناولها الحوامل ولا المرضعات ولا الأطفال تحت سن الثانية عشرة.

نعناع فلفلي (Peppermint)

١. فيم هو مفيد:

- مفيد للهضم وملطف للجدار المبطن للقناة الهضمية ومنشط لإفراز العصارة الصفراوية
- مسكن لاحتقان الأنف والجيوب الأنفية والصدر
- يوقف السعال عن طريق زيادة إفراز اللعاب ومنعش للنفس

٢. كيفية استخدامه: متوفر في صورة أوراق جافة، عشب مطحون، زيت، شاي، خلاصة. اتبع التعليمات المدونة على العبوة.

٣. تحذير: لا يوصى به للأطفال دون سن الخامسة.

عشبة البراغيث أو براغيث النبات (Psyllium)

١. فيم هي مفيدة:

- مفيدة في استعادة نشاط الأمعاء ولتزليق وعلاج الأنسجة المتهيجة
- تستعمل كملين طبيعي وطارد للسموم المتجمعة بالقولون

٢. كيفية استخدامها: متوفرة في صورة بذور كاملة، ومطحونة، ومسحوق، في العلاجات المسهلة للبطن. اتبع تعليمات العبوة.

٣. تحذير: قد تتسبب في تفاعل حساسية إذا كنت تعاني من حساسية ضد الغبار أو الحشائش. لا تتناولها الحوامل ولا المرضعات ولا الأطفال تحت سن الثانية عشرة.

البيكنوجينول (Pycnogenol)

١. فيم هو مفيد:

- مضاد للأكسدة يقوي عمل السيروتونين في الجسم
- يحوي خليطاً خاصاً من مركبات الفلافونويدات الحيوية (Bioflavonoids) القابلة للذوبان في الماء

يقوي الوظائف المناعية ويقلل من تكوين الهستامين والالتهاب

- يستعمل للمساعدة في تخفيف أعراض حمى التبن والعديد من أنواع الحساسية الأخرى

٢. كيفية استخدامه: متوفر في شكل مكملات غذائية، وجذور مجففة، وصبغة. اتبع تعليمات العبوة.

٣. تحذير: في بعض الحالات المزمنة (مثل الذئبة)، وجد أنه يجعل الحالة أكثر سوءاً.

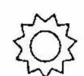
حصى البان أو إكليل الجبل (Rosemary)

١. فيم هو مفيد:

- يعالج العدوى الميكروبية التي تصيب القناة التنفسية مع مفعول مضاد للاحتقان
- يقلل عسر الهضم وآلام العضلات
- يستعمل من الظاهر لتنشيط الدورة الدموية، وترطيب الحكات الجلدية، وإضافة اللمعة للشعر المنطفئ

٢. كيفية استخدامه: متوفر في شكل زيت أو صبغة أو كتلة جافة. اتبع تعليمات العبوة.

٣. تحذير: زيت حصى البان قد يسبب بعض الاضطرابات المعدية، حتى وإن كان في جرعات صغيرة. وقد يكون ساماً إذا تناوله المرء بكميات أكبر.



فكرة ذكية
أضيفي ملء ملعقة شاي من حصى البان الجاف وملعقتي مائدة من شيح البابونج الجاف إلى فنجان من الماء المغلي، اتركيه لمدة ١٥ دقيقة ثم صفيه. ضعي هذا المقوي العلاجي السائل على وجهك لإزالة المكياج بدون كحول أو مواد حافظة.

نخيل البلميط المنشاري (Saw palmetto)

١. فيم هو مفيد:

- يستعمل كعلاج لتضخم البروستاتا الحميد، ويقلل من العرض الرئيسي لتلك الحالة وهو التبول المتكرر

- يخفف احتقان الأنف، والربو، والتهاب الشعب، والسعال

٢. كيفية استخدامه: متوافر في صورة كبسولات، وصبغة، وثمار طازجة أو مجففة. اتبع تعليمات العبوة.

٣. تحذير: على ما يبدو ليس له آثار جانبية خطيرة إذا استعمل طبقاً للكميات الموصى بها.

الدردار الزلق (Slippery elm)

١. فيم هو مفيد:

- يعالج التهاب الحلق وملطف للأغشية المخاطية
- يساعد على التئام القرح ويسكن ألم حرقة الفؤاد (فم المعدة) والشكاوى الهضمية الشائعة

٢. كيفية استخدامه: متوفر في شكل مسحوق، جذور مجففة، ومكملات، وأقراص استحلاب. اتبع تعليمات العبوة.

٣. تحذير: بعض الناس يعانون من الحساسية ضد الدردار الزلق لذا يجب استعماله بحذر.

صحلب الاسبيرولينا (Spirulina)

١. فيم هو مفيد:

- يساعد على التحكم في وزن الجسم وفي علاج الحساسية والأنيميا
- طعام مغذٍ ومنظف ممتاز للدم وللقولون
- مقوٍ لجهاز المناعة، وخافض لنسبة الكولستيرول بالدم، ويساعد على امتصاص الأملاح المعدنية

٢. كيفية استخدامه: متوفر في صورة نبات كامل، ومقوٍ ومكملات غذائية. اتبع تعليمات العبوة.

٣. تحذير: يبدو آمناً.

عشبة القديس يوحنا (St. John's wort)

١. فيم هي مفيدة:

- تستعمل عن طريق الفم لتخفيف الاكتئاب مع تلافي الآثار الجانبية للعقاقير المضادة للاكتئاب
- تستعمل من الظاهر للمساعدة على التئام الجروح

٢. كيفية استخدامها: متوفرة في شكل كبسولات، وصبغة، وخلاصة، وزيت، وأوراق وزهور جافة. اتبع تعليمات العبوة.

٣. تحذير: قد تسبب حساسية للجلد في ضوء الشمس. استشر طبيبك بشأن الجرعة الصحيحة في حالة استعماله لعلاج الاكتئاب.

الزعتر (Thyme)

١. فيم هو مفيد:

- يستعمل لطرد المخاط من الرأس والرئتين والممرات التنفسية
- يساعد في مقاومة العدوى الميكروبية
- يستعمل من الظاهر لمكافحة العدوى الفطرية مثل "قدم الرياضي" وغيره من حالات التينيا، أو لتسكين الألم وتورم الدمامل أو الخراريج

٢. كيفية استخدامه: متوفر في شكل زيت أو نبات كامل ويضاف إلى بعض معاجين الأسنان والغرغرة وغسول الفم مثل "الليستيرين". اتبع تعليمات العبوة.

٣. تحذير: على ما يبدو أنه غير سام.

الكركم (Turmeric)

١. فيم هو مفيد:

"كنت أشعر بالحزن في أعقاب وفاة والدتي منذ بضعة أشهر مضت، فاقترحت عليّ إحدى صديقاتي أن أجرب عشبة القديس يوحنا. فبدأت أتناول أقراصاً تحوي ٣٠٠ مليجرام يومياً، وفي خلال عشرة أيام، عادت لي من جديد ضحكاتي المرحة. لقد شفيت من هواجسي حول وفاة أمي وبدأت أرى بهجة الحياة من جديد".

خوانيتا، ٥٨ سنة، مدرسة.

- منشط لإفراز العصارة الصفراوية ويساعد في هضم الدهون
- يساعد على الهضم، ويعالج الزُّحار (الديسنتاريا)، ويقضي على القُرح، ويقي الكبد
- قد يقاوم بعض أنواع السرطان
- يساعد في الوقاية من أمراض القلب بخفض معدلات الكولستيرول
- قد يمنع تكوين جلطات الدم التي تسبب النوبات القلبية والسكتات المخية

٢. كيفية استخدامه: متوفر في صورة أعشاب جافة أو مفتتة أو مسحوق.

٣. تحذير: الإكثار من الكركم قد يسبب اضطراباً بالمعدة. ولا ينبغي إعطاء المستحضرات الطبية التي يدخل فيها الكركم لأطفال دون سن الثانية من العمر. أما بالنسبة للأطفال الأكبر سناً وأولئك الذين تجاوزوا ٦٥ عاماً، فيجب البدء بمستحضرات منخفضة التركيز، ثم زيادة التركيز بعد ذلك عند الضرورة.

الناردين (Valerian)

١. فيم هو مفيد:

- يستعمل في تخفيف التوتر والعصبية
- وله مفعول مهدئ وقد وجد أنه يساعد في علاج الأرق

٢. كيفية استخدامه: متوفر في شكل كبسولات، أو صبغة، أو مجفف. اتبع تعليمات العبوة.

٣. تحذير: إذا كنت تتناول بالفعل مضادات للاكتئاب، فعليك الابتعاد عن الناردين.

اليام البري (Wild Yam)

١. فيم هو مفيد:

- يؤخذ عن طريق الفم لعلاج الغثيان المصاحب للحمل (الذي يصيب الحامل عند الاستيقاظ من النوم صباحاً) وتقلصات الطمث
- قد يفيد في علاج اضطرابات قناة البول ومشاكل القناة الهضمية
- يستعمل في تهدئة الأعصاب

٢. كيفية استخدامه: متوفر في شكل كبسولات، أو صبغة أو جذور مجففة. اتبع تعليمات العبوة.

٣. تحذير: إذا كنتِ تستخدمين دهان اليام البري لمفعوله المشابه للبروجستيرون، فاستشيري طبيبك حول آثاره الجانبية المحتملة.

العلاج المثلي Homeopathy

العلاج المثلي ضرب من الطب يستخدم فيه العلاج بالطبيعة. ويقوم هذا العلاج على مبدأ "داوني بالتي كانت هي الداء". وهذا يعني أن الأشياء المسببة للمشكلة الصحية في حالة تعاطيها بكميات كبيرة يمكنها بالفعل المساعدة في الشفاء إذا تم تناولها بجرعات مخففة. والعلاجات المثلية تصنع من النبات أو الحيوان أو الأملاح المعدنية، وتشرف على تنظيمها هيئة الغذاء والدواء الأمريكية FDA.

ولم يحظ هذا العلاج، الذي ابتكره في أواخر القرن الثامن عشر د. هانيمان، وهو طبيب ألماني، بالشعبية إلا في منتصف وأواخر القرن التاسع عشر بالولايات المتحدة. وفي ذلك العصر، كان ١٥ بالمائة من أطباء الولايات المتحدة يمارسون العلاج

المثلي. ومع تقدم الطب الحديث والعقاقير الدوائية، تراجعت شعبية العلاج المثلي تراجعاً شديداً. غير أنه مع عودة الاهتمام بالعلاجات البديلة خلال القرن العشرين، انتعش هذا النوع من العلاج من جديد وشهد صحوة كبرى.

كيف يعمل

برغم وجود العديد من النظريات العلمية حول أسلوب عمل العلاج المثلي وأسباب نجاحه، إلا أن العديدين يؤمنون بأن مبدأ "داوني بالتي كانت هي الداء" يعمل على مستوى كهرومغناطيسي خفي وإن كان نفاذاً وقوياً، ويعمل بلطف على تقوية رد الفعل العلاجي والمناعي بالجسم. والمحلول المثلي ينبغي تنشيطه في عملية يطلق عليها اسم الهَزّ (Succussion) للتأكد من أن المادة الأصلية تم تخفيفها.

ما الذي يفعله

تؤثر العلاجات المثلية في رشح الأنف الذي تسببه الحساسية، وحمى التبن، والصداع النصفي، والإصابات، والتهاب المعدة، والربو الناجم عن الحساسية، وإسهال الأطفال الحاد، والآلام العضلية الليفية، والأنفلونزا. ويقدم الجدول ٧-٧ بعض العلاجات المثلية الشائعة.

ويعد نقص البرهان العلمي المقنع عقبة تحول دون تقبل الأطباء التقليديين لمبدأ العلاج المثلي. ويؤمن منتقدو هذا الأسلوب بأن الأدوية المستخدمة فيه نظراً لكونها مخففة جداً، فإن الأثر الذي تحدثه يكون أثراً نفسياً فحسب. وبرغم ذلك، فإن دراسة استطلاعية شملت ١٠٧ تجربة إكلينيكية نشرت في المجلة الطبية البريطانية British Medical Journal (عدد فبراير، ١٩٩١) أوضحت أن ٨٠٪ ممن شملهم الاستطلاع كانوا مؤيدين للعلاج المثلي. وهناك دراسات أخرى بالمجلات العلمية

البريطانية قدمت الدلائل على أن العلاجات المثلية مفيدة في علاج الحساسية، والربو والصداع النصفي، والأنفلونزا، وحمى التبن. وفي إحدى الدراسات المهمة التي نشرت في مجلة The Lancet ذُكر أن العلاج المثلي أظهر فاعلية تفوق العلاجات التي تعطى لمجرد إراحة المريض نفسياً Placebo بمقدار ضعفين ونصف، وذلك في علاج مشاكل صحية مثل التهاب المفاصل، والحساسية، والدوالي، وآلام الجهاز الهضمي.

الأساسيات

١. كم مرة ينبغي تكراره؟ سوف تحتاج إلى استشارة مبدئية مع ممارس العلاج المثلي الذي سيقوم بعلاجك. ثم راجع حالتك هذا الشخص إذا اقتضت الضرورة. الجرعات تتفاوت من شخص إلى آخر، وعادة ما يكون يومان أو ثلاثة من العلاج كافية لأغلب الحالات. فإذا لم تشعر بتحسن في خلال ٢٤ ساعة، جرب علاجاً آخر. ولما كانت بعض العلاجات المثلية مشتقة من النباتات، فإنها قد تكون سامة إذا أخذ النبات بالكامل.

٢. كم يتكلف؟ تتفاوت التكلفة تبعاً للممارس الذي تختاره وتكلفة العلاج بالأعشاب. والزيارات المبدئية قد تتراوح تكلفتها بين ١٥٠–٣٠٠ دولار، مع ٥٠ إلى ٧٥ دولار للمتابعة. أغلب شركات التأمين تغطي العلاج المثلي الموصوف من قبل الطبيب الحاصل على بكالوريوس الطب أو الطبيب المتخصص في علاج تقويم العظام.

٣. كما أنتظر حتى أرى النتيجة؟ هذا يتوقف على المرض وعلى ما إذا كان مزمناً (استمر لفترة طويلة أو ثابتاً أو يتكرر كل حين وآخر) أم حاداً (يبدأ فجأة ويمكث فترة قصيرة).

والجـدول ٧-٧ عبارة عن قائمة بأشهر العلاجات المثلية وما يمكن أن تعالجه. وبرغم أن مبيعات العلاج المثلي في تزايد سريع بلغـت نسـبته ٢٥٪ سـنوياً، حسب إحصاء المركز القومي للعلاج المـثلي، فـإن هـذا النوع من الطب البديل طالما تعرض لانتقادات عنيفة من المجتمع الطبي التقليدي. فإذا كنت تبحث عن مشورة من ممارس للعلاج المثلي، فتأكد من أن هذا المعالج طبيب حاصل عـلى مؤهـل مـن إحـدى كلـيات الطـب. واسأل عن المكان الذي حصـل فـيه عـلى دراسـة العـلاج المـثلي. ومـا إذا كان قد اجتاز اختـباراً مؤهـلاً أم لا. والترخيص بممارسة المهنة مطلوب فقط في ثـلاث ولايـات أمريكـية في الوقـت الحاضـر (وهـي: أريـزونا، وكونيكتيكـت، ونـيفادا) ولا توجـد إرشـادات رسـمية أو كليات متخصصـة في العلاج المثلي. وبرغم أن العلاجات المثلية الحقيقية تكـون مخففة التركيز، إلا أنه قد ينجم عن استخدامها تفاعلات حساسية. كما قد يكون من المحتم أن تستشير طبيبك قبل تناول أي مادة مجهولة لك أو مكمل غذائي تعدك بالشفاء التام.

جدول ٧-٧ العلاجات المثلية الشائعة

العلاج	المرض
الأقونيطن (البيش)	أعراض ما قبل الطمث
ثوم سيبا	الحساسية، نزلات البرد
أبيس	لدغات النحل
زهرة العطاس (الأرنيكا)	آلام العضلات، والكدمات والالتواءات
البيلادونا	أعـراض مـا قـبل الطمـث، وأعـراض الفورات الساخنة في سن اليأس
البريونية	الإمساك، جفاف المهبل
الآذريون	الجروح، السحجات
كاموميلا، شيح البابونج	ألم الأذن، أعراض ما قبل الطمث
سيميكيفوجا	أعـراض مـا قـبل الطمـث، القلـق، الاكتئاب
كوكولاس	الاكتئاب، الأرق

الحنظل	تقلصات الطمث، التهيج
كونيوم ماكيولاتم	ألم الثدي، التورم
فيروم	الغثيان، غثيان الصباح عند الحوامل
جلسيميوم	الصداع
كبريت هيبار	الحكة المزمنة، الإفرازات
إغناطيا أمارا	الاكتئاب، الحزن
عرق الذهب	الغثيان
لاشيزيس	أعراض ما قبل الطمث، الصداع، الألم، فورات سن اليأس
ليدام	الالتواءات
فوسفات المغنسيوم	تقلصات الطمث، الانتفاخ
ناتروم موررياتكوم	أعراض سن اليأس، جفاف المهبل
جوز القيء	الإسهال، البواسير، الإمساك
بَلْساتيللا	الغثيان، غثيان الصباح، العدوى الميكروبية
رس توكس	الالتواءات، الأنفلونزا، الكدمات
روتا	الالتواءات
سيبيا	أعراض ما قبل الطمث، أعراض سن اليأس، الاكتئاب
سيليكا	الحكة، الإفرازات
كبريت	الأنسجة المؤلمة عند اللمس، الحكة

مجرد حقائق

- العلاج بالروائح لا يُعالج السرطان، غير أنه قد يساعد عقلك وجسدك وروحك على تجديد شبابها.
- زهور باتش شكل علاجي من أشكال فعالية الزهور وقوتها، يذكرك بأن تتوقف، وتتفكر في اللحظة، وأن تسترخي.
- العلاجات العشبية، وبخاصة استعمال عشبة القديس يوحنا في علاج الاكتئاب، تخضع لدراسة المعاهد القومية للصحة بالولايات المتحدة.

■ العلاج المثلي يقوم على نظرية أن هذه العلاجات تتسبب في مشكلة صحية ضارة إذا أعطيت بجرعات ضخمة لكنها هي نفسها تشجع الجسم على أن يشفى أسرع إذا أعطيت بجرعات ضئيلة.





إلقاء الضوء على ...

العلاجات الذهنية/الجسدية التي تخفف أعراض التوتر وتقوي جهاز المناعة ■ كيف تستخدم العلاج الذاتي لإبطاء معدل ضربات القلب وخفض ضغط الدم ■ كيف تستخدم الفنون الخلاقة في الجلسات التي تعقد بالجمعيات والمستشفيات للأغراض العلاجية ■ التغذية الاسترجاعية الحيوية تساعد في تغيير طريقة استجابتك لضغوط الحياة ■ كيف تساعد الصناديق الضوئية الناس على تخفيف الاكتئاب

العلاج الذهني/الجسدي

يركز الطب الذهني/الجسدي على فكرة أننا "ما نفكر فيه". والعديد من علاجات الذهن/الجسد يعود تاريخها إلى عدة آلاف من السنين، غير أنه في أواخر السبعينيات من القرن العشرين، بدأ الباحثون في الاتجاه نحو أسلوب حديث في التفكير في الصحة والمرض. لقد عرف الباحث "جورج إنجيل" من جامعة روشستر النموذج البيوسيكولوجي (الحيوي النفساني) الذي تكون فيه الصحة محصلة للعديد من العوامل المتفاعلة سوياً. وحسب رأيه فإن الصحة تتحدد من خلال تفاعل بين عوامل ضعفنا الوراثية، والمعطيات البيئية مثل الميكروبات أو الفيروسات أو الملوثات، والعوامل النفسية مثل الضغط العصبي، ونمط الحياة، والاتجاهات الذهنية والسلوك والعوامل الاجتماعية كالعلاقات المؤازرة، والرخاء الاقتصادي، وإمكانيات حصولنا على الرعاية الصحية، والأنماط السلوكية للأسرة والمجتمع.

وبرغم أن العلم الحديث يؤكد على حقيقة أصلية ألا وهي أن العقل والجسد يرتبطان معاً على نحو متشابك، وأن كثيرين من الناس لا يدركون أنه بإمكاننا حقيقة استغلال وتوظيف هذا الارتباط لصلحتنا. أو بعبارة أخرى، يمكننا أن نختار إما أن

نركز على الجوانب السلبية المليئة بالضغوط العصبية من الحياة وأن نعيش في ظل انهيار الجهاز المناعي الناجم عن ذلك، وإما نفكر بإيجابية في أفكار تعمل على إبقائنا بصحة جيدة.

العلاج الذهني/الجسدي
(Mind/ body therapy)

علم المناعة النفسية العصبية Psychoneuroimmunology (PNI) مجال يبحث في علاقة التفاعل بين العقل والجسد. والطب الذهني/الجسدي (والذي يعرف أيضاً بالطب السلوكي behavioral medicine) هو عملية تأثير العقل على الشفاء. وهو يدخل تقريباً في كل مجال طبي، منذ التعاليم القديمة لطب الأعشاب الصيني وحتى الطب الحديث.

كيف يعمل

يعلم العلماء أن أفكارنا ومشاعرنا تؤثر في جسدنا من خلال الجهاز العصبي والجهاز الدوري. وهناك مسارات للاتصال بين المخ وباقي أنحاء الجسم. وعندما يتعرض الجسم لموقف يتهدده بالخطر، فإننا نستعد للمواجهة. وتكون هذه الاستجابة البدنية والتي تسمى "القتال أو الهرب" (fight of flight)، تحت سيطرة هرموناتنا وجهازنا العصبي.

وبرغم أن أغلبنا لا يعيش في البرية إلا أن رد الفعل المتمثل في القتال أو الهرب لا يزال يحدث لنا كما لو كنا نعد جسدنا للهروب من الموقف الذي نعتبره يمثل خطراً علينا. والتغيرات الفسيولوجية التي تحدث مع هذه الاستجابة تشمل الزيادة في كل مما يلي:

- ضغط الدم
- معدل التنفس

- معدل نبض القلب (سرعة ضربات القلب)
- استهلاك الأكسجين
- تدفق الدم إلى العضلات
- إفراز العرق
- توتر العضلات

ويحدث هذا التدفق لهرمون الإدرينالين سواء كان العامل المسبب للضغط العصبي إيجابياً أو سلبياً. والجانب السلبي من الضغوط العصبية هو ما نطلق عليه الضيق Distress، وقد يؤدي إلى فقدان الرغبة في الإنتاج، وحدوث مشاكل صحية، وإنهاك للقوى وشعور بالقهر. أما الجانب الإيجابي من الضغط العصبي، أو النشاط Eustress، فيمكنه أن يدفع لمزيد من الإيجابية والسعادة وطول العمر (انظر الجدول ٨-١).

ورغم أننا لا نملك السيطرة على ضغوط الحياة، إلا أن في الإمكان الاستفادة من عدة علاجات ذهنية/جسدية في تقليص أثر هذه الضغوط على أجسادنا. ولقد بينت الأبحاث أن العقل السليم يحسن من الأداء الوظيفي لجهازنا المناعي، كما يمكن لعلاجات الذهن/الجسد أن تساعد في تحول جسدك إلى نمط أهدأ حالاً. بينما توضح الدراسات أن بإمكان هذه الأساليب العلاجية أن تعيدك ثانية إلى القدرة على التحكم في ظروفك بالأفكار والاتجاهات الذهنية والمعتقدات والعواطف الإيجابية. وعند اتباع هذه العلاجات بجانب الطعام المغذي، والتدريبات الرياضية المنتظمة، والحياة الاجتماعية النشطة، يكون لها القدرة على الارتقاء بجودة الحياة وبقدرتك على مقاومة المرض.

”بعد أسبوع من ترقيتي إلى منصب نائب الرئيس في عملي، رزقت وزوجتي بطفلين توأم، واضطررنا لشراء منزل أكبر. كل هذا كان مثيراً، ولكن حتى الضغوط الطيبة قد تصيبك بقلق عظيم.

آلان، ٣٩ سنة، سمسار عقارات“

جدول ٨-١ نوعان من الضغوط

الضيق - سلبي	الانشراح - إيجابي
اختبار	ترقية
فقدان وظيفتك	شراء منزل
طلاق	ترزق بطفل
الاجتماع برئيسك	التخرج
أطفال لا تستطيع السيطرة عليهم	علاوة
اختبار طبي	رحلة بحرية
مشاكل صحية	الفوز بيانصيب
نزاع مع الجيران	دخول عش الزوجية

ما الذي يفعله

استخدمت علاجات الذهن/الجسد بنجاح في علاج كل من العلل المرتبطة بالضغط العصبي مثل ارتفاع ضغط الدم، والآلام المزمنة والأرق والأمراض المستعصية مثل السرطان والإيدز والإرهاق المزمن، ومرض اختلال المناعة وغيرها من الأمراض المرتبطة بالمناعة. كما تستخدم كذلك في تخفيف الألم قبل علاج الأسنان وتخفيف حدة القلق قبيل إجراء العمليات الجراحية.

وبعض المناهج العلاجية للذهن/الجسد أكدت الدراسات العلمية على فعاليتها. وعند استعمالها قبيل الجراحة، بينت الأبحاث أن هذا التأهيل يسرع بالشفاء، ويقلل من المضاعفات ونزيف ما بعد الجراحة، بل إنه قد يؤدي أحياناً إلى الإسراع بالخروج من المستشفى. وتستطيع هذه العلاجات خفض ضغط الدم ومعدل ضربات القلب، كما أنها تقوي مناعة الجسم وقد تعمل كدرع واقٍ.

الأساسيات

١. كم مرة ينبغي تكرارها؟ نظراً لوجود العديد من الأساليب العلاجية المختلفة للذهن/الجسد، فإن بإمكانك أن تمارسها بسهولة طوال اليوم حتى تبقى ضغطك العصبي عند أدنى معدلاته.

٢. كم يتكلف؟ لا يُكلف هذا الأسلوب العلاجي حقيقة شيئاً. بعض الناس يتعلمون تلك الأدوات أسرع من غيرهم وهو أمر تتراوح تكلفته بين ٤٠ إلى ١٠٠ دولار للجلسة الواحدة الفردية أو من ٢٥ إلى ٦٠ دولاراً للجلسات الجماعية. وبمجرد فهمك لأسلوب عمل تلك العلاجات، يمكنك أداؤها في أي مكان وفي أي وقت.

٣. كم أنتظر حتى أرى النتيجة؟ قد ترى فوائد أدوات علاج الذهن والجسد خلال بضع دقائق من اتباعها. على سبيل المثال، يعمل التنفس العميق من البطن بالفعل على تغيير حالتك النفسية، فتتلاشى اللحظات المؤلمة وتتضاءل شدتها. فكر كيف تتسارع أنفاسك عندما يصيبك الخوف أو تشعر بألم شديد. ثم تخيل كيف أن استنشاق نفس عميق وببطء يمكنه أن يحقق لك مفعولاً مهدئاً فورياً، مقللاً من كل من مستوى الضغط والتوتر ومستوى الألم. وبالمثل، يمكن للعلاج بالموسيقى أن يقلل معدل ضربات قلبك أثناء التجربة الأولى إذا آمنت إيماناً كاملاً بهذه الاستجابة وركزت بكل ذهنك على الموسيقى والإيقاع وما ينجم عنهما من سلام داخلي مع النفس.



توفير النقود
يمكن تعلم العديد من علاجات الذهن والجسد عن طريق قراءة كتب تعلم كيفية ممارستها أو بمشاهدة شرائط فيديو تعليمية. وقبل أن تنفق مبلغاً كبيراً من المال، حاول أن تعلم نفسك أساليب الاسترخاء والتخفيف من الضغط العصبي.

وعلاجات الذهن والجسد تصلح للجميع. ورغم أن بعض الناس قد يودون الاعتماد على تلك الأدوات العلاجية لتحقيق شفاء سحري من الأمراض، إلا أنه قد يكون من الحكمة أن

تكـون هـذه العلاجـات مكملة لعلاجك الطبي التقليدي، ومن ثم تحصـل عـلى أفضـل مـا في المجـالين. والأسلوب الرئيسي الذي تعمـل بـه هذه العلاجات على مساعدتك لكي تظل بصحة طيبة يكـون بـالإقلال مـن حجـم الضـغوط اليومـية الواقعـة علـيك مما يساعد جهاز المناعة لديك على أداء وظائفه على النحو الأمثل.

علاجات الذهن/الجسد التي يمكنك أن تتعلمها بالمنزل

بعـض علاجـات الذهـن/الجسـد لا تحـتاج مـنك إلى أن تكـون إخصـائياً، فيمكـنك تعـلمها وأنـت مـرتاح في مـنزلك. والأقسـام التالـية تـناقش بعضـاً من تلك العلاجات التي يمكنك البدء فيها على الفور.

العلاج الذاتي (Autogenics)

هـذا الأسـلوب في تهيـئة نفسـك للهدوء والاسترخاء يسهل أداؤه ويمكـن القـيام بـه في أي مكان. لما كان المخ لا يحتاج إلا لبضعة أشـياء تذكـره بـأن يهـدأ، فـإن العلاج الذاتي يعلمك كيف تركز على رفع درجة حرارة يديك وقدميك. يزعم مؤيدو هذا الأسلوب أن العلاج الذاتي يمنح قلبك راحة من الضخ الشديد للدم، ويفتح الأوعـية الدمويـة، ويخفض معدل التنفس وسرعة ضربات القلب وضغط الدم. وبالمعالجات الذاتية:

- اجلـس بهـدوء وضع يدك اليسرى في حجرك، وراحة يدك لأعلى.
- ضع راحة يدك اليمنى فوق اليسرى وشبك أصابعك معاً.
- ركـز عـلى الشعور في يديك، ونبه حواسك نحو رفع درجة حـرارة يديـك لمـدة ١٠ دقـائق (ثـم افعـل نفـس الشيء مع قدميك). يـزعم استشـاريو هذا المجال، أنه لو أجرى هذا

التمرين بالأسلوب الصحيح، فإنك سوف تشعر بأن الحرارة ارتفعت في يديك وقدميك.

التنفس العميق من البطن (Deep abdominal breathing)

كثيرون يتنفسون من صدورهم، فيأخذون أنفاساً ضحلة وسريعة، وهذا النوع من التنفس لا فائدة منه سوى إعاقة عملية الاسترخاء. أما استنشاق أنفاس بطيئة، عميقة، من البطن لا يمد المخ بالأكسجين فحسب، وإنما يساعد كذلك على إنهاء دورة الضغط العصبي ويمكّن سرعة نبضات القلب وضغط الدم من العودة إلى معدلاتهما الطبيعية. والمخ يفرز مسكنات الألم الخاصة به والتي تشبه في وظيفتها عمل المورفين وتسمى إندورفينات (endorphins) وإنكفالينات (enkephalins)، وهي ترتبط بالشعور بالسعادة والمشاعر الإيجابية. وتساعد هذه الهرمونات على إطلاق رسائل "إيقاف الألم". وأثناء التنفس بعمق من البطن تضيف أنت الأكسجين إلى الدم، مما يجعل جسدك يطلق الإندورفينات ويقل إفراز هرمونات الضغط أو التوتر العصبي (انظر الجدول ٨-٢).

جدول ٨-٢ استعمل التنفس من البطن بعمق في التخفيف الفوري للتوتر

- استلق على ظهرك في غرفة هادئة خالية من أي شيء يشتت ذهنك.
- ضع يديك على بطنك واستنشق نفساً بطيئاً وعميقاً ومتروياً من خلال فتحتي الأنف. فإذا وجدت يديك ترتفعان لأعلى وبطنك يتمدد، فاعلم أنك تتنفس بصورة صحيحة. أما إذا لم تعل يداك وإنما علا صدرك، فأنت تتنفس بصورة غير سليمة.



غير رسمي
الاعتقاد بأن عقلك وروحك لهما تأثير عظيم على جسدك ليس بالاكتشاف الحديث. إن مؤلفات "أبو قراط" التي يعود عمرها إلى ألفي عام مضت تحتوي على ملاحظات ومشاهدات تقول "إن هناك قدراً من الفكر الواعي يخترق جميع أجزاء جسدك". وحديثاً، اكتشفت دراسة أجريت منذ ثلاثين عاماً على يد مؤسسة كاليفورنيا للصحة العامة، أن معتادي الذهاب إلى أماكن العبادة كانوا أقرب بمقدار مرتين ممن لا يذهبون إلى أماكن العبادة نحو الإقلاع عن التدخين وكانوا أميل بمقدار الثلث نحو البدء في برنامج التمرينات الرياضية.

- عد حتى خمسة وأنت تأخذ الشهيق، ثم توقف لثلاث ثوان، ثم أخرج هواء الزفير، أثناء العد لخمسة. ابدأ هذا التمرين بتكراره عشر مرات أول مرة ثم زد العدد بالتدريج حتى تصل إلى ٢٥، وكرره مرتين يومياً.

عامل الإيمان

يتفق العديد من العلماء على أن الجسم البشري يملك بعداً روحياً قوياً خاصاً به. وأولئك الذين يقرون بهذه الحقيقة بإحساس قوي يكونون أقرب إلى التمسك بالبرامج التي تؤدي إلى الصحة المثلى. إن الإيمان بأن الشافي هو الله يساعدك على التخلص من نوازع القلق الضارة بالصحة وعلى أن يحل محلها الإيمان المطمئن للنفس.

التخيل الموجه (Guided imagery)

انظر التخيل البصري Visualization.

العلاج بالضحك

هل لو ضحكت مرة واحد كل يوم تستغني عن الطبيب؟ ربما، طبقاً لآراء العديد من الباحثين. ورغم أن الإحصائيات مخيبة للآمال، إلا أنه قد لا يدهشنا أن الشخص البالغ يضحك في المتوسط ١٧ مرة يومياً فقط، في حين يضحك الطفل البالغ من العمر ست سنوات حوالي ٣٠٠ مرة يومياً! الضحك يزيد من نشاط خلايا الجسم المهاجمة للخلايا السرطانية وللفيروسات. وهو يساعد في تخفيف حدة القلق، ويقلل من إفراز الهرمونات المحدثة للتوتر العصبي، ويزيد من نشاط جهاز المناعة. وفي الحقيقة، أن العديد من الأطباء يصفون حالياً العلاج بالدعابة للمرضى الذين يعانون من أمراض مزمنة. وقد يكون للضحك



غير رسمي

كان "نورمان كازنز" أول شخص يروج للضحك باعتباره علاجاً للمرض. فأثناء عمله محرراً بمجلة Saturday Review "ساترداي ريفيو" تم تشخيص حالة "كازنز" على أنه مصاب بمرض خطير في الأنسجة الضامة. وبعد أن أعلن الأطباء له أن مرضه غير قابل للشفاء، صمم هو على أن يشفى. اكتشف "كازنز" أن الضحك أثر في كيمياء جسده بأسلوب إيجابي علاجي. فملأ حياته وأوقاته بالأفلام التي تجعله يضحك ضحكاً من القلب. ثم سجل بعد ذلك تعليقه على الشفاء الأشبه بالمعجزة على يد الضحك في كتاب أسماه "تشريح مرض من وجهة نظر مريض". ومع شفائه من المرض الذي اعتبروه مرضاً غير قابل للشفاء، أراد كازنز أن يقول للآخرين عن الضحك والتغييرات الكيميائية الإيجابية التي يحدثها بالجسم.

كذلك فائدة تشبه فوائد رياضة الإيروبيك! لقد درس د. وليم فراي وهو إخصائي نفساني بكلية طب جامعة ستانفورد المزايا الرياضية والبدنية والعاطفية التي يقدمها الضحك، فاكتشف أن مائة ضحكة تعادل القيام بالتجديف لمدة عشر دقائق.

التأمل (Meditation)

هل تتذكر عندما كان التأمل السامي (الفصل ٣) يُعتقد أنه جزء من الشعائر الدينية؟ واليوم أصبح معترفاً بأن التأمل وسيلة حية ناجحة لخفض ضغط الدم، وللقضاء على الأرق، وتسكين الألم المزمن. هذا العلاج المخفف للضغوط يسعى نحو تكامل بين العقل والجسد والروح من خلال التركيز المعتمد على التكرار الصامت لكلمة محورية (حب)، والصوت (أوم)، والعبارة (السلام شفاء)، أو الدعاء (حمداً لك يا رب). ومع تتابع الأفكار، سوف تواصل الترنيم بانتباه شديد في الوقت الذي يسهل فيه رد الفعل الاسترخائي.



احترس!
بعض الناس ممن يمارسون التأمل بين الحين والآخر يحدث لديهم تفاعل مضاد، مثل ازدياد القلق أو الخوف، أثناء الجلسة. يؤمن الباحثون بأن تلك المشاعر قد تكون ردود فعل تجاه الإحساس بالاسترخاء التام وعدم الانشغال بأي شيء.

هذا الأسلوب يمكنه أن يوجهك إلى ما تتجاوز به الأفكار السيئة والاضطرابات التي يموج بها ذهنك المنشغل ويمكنها أن تساعدك كي تصبح متحرراً من مخاوفك وغيرها من العواطف المثيرة للقلق والتوتر.

إن امتلاء الذهن (Mindfulness) يعد منهجاً في التأمل. وهو يسمح لعقلك بأن يمتلئ بكل طاقته فيما هو يفعله في تلك اللحظة، وسواء كنت ترقص، أو تمارس أعمال الحديقة، أو تكتب أو تستمع إلى الموسيقى، فإن التركيز الشديد هو جزء أساسي من امتلاء الذهن، تماماً مثل القدرة على منع الأفكار السلبية من اقتحام اللحظة.

العلاج بالموسيقى (Music therapy)

يمكنك توجيه الشكر إلى "فيثاغورث"، الفيلسوف عالم الرياضيات الإغريقي الذي عاش في القرن السادس قبل الميلاد، لاكتشافه هذا العلاج الذهني/الجسدي. العلاج بالموسيقى يستخدم الموسيقى كعلاج مساعد للاضطرابات العصبية أو الذهنية أو السلوكية مثل الإعاقة في النمو والتعلم، ومرض "الزهايمر" وغيرها من المشكلات المتعلقة بالتقدم في العمر، وإصابات المخ، والآلام الحادة والمزمنة. واليوم يستخدم أكثر من ٥ آلاف معالج بالموسيقى على مستوى الولايات المتحدة الموسيقى في تخفيف وعلاج المشكلات الفسيولوجية والسيكولوجية.

وقد تحظى الموسيقى أيضاً بقيمة علاجية مفيدة لأولئك الذين يعالجون من التقوقع داخل أنفسهم، والألم المزمن وإصابات الرأس، وضعف السيطرة الحركية، وصعوبات التعلم لأن الموسيقى تسهل عملية التغير السلوكي. وعلاوة على ذلك، كشفت الدراسات عن أن موسيقى "موزار" تنشط الذكاء! ففي بحث متعمق أجري في جامعة كاليفورنيا، تبين أن "سوناتا آلتي البيانو" "من دو ماجير" لموزار عملت على الارتقاء مؤقتاً بقدرات الطلبة على التمييز بين الأشكال والأشياء؛ وهو نشاط تختص به المراكز العليا من المخ. وحتى الجراحين ذكروا أن أداءهم يتحسن عندما يمكنهم الانتقاء من بين القطع الموسيقية المعزوفة في غرفة العمليات. أما المؤلف الموسيقي الباحث "ستيفن هالبيرن" فيقول إن بعض الأشكال الموسيقية يمكنها نقل مخ المستمع إلى موجة ألفا، وهي حالة من الاسترخاء تشبه كثيراً حالة التأمل.



توفير النقود

قبل أن تنفق نقودك على المسكنات أو العقاقير المضادة للقلق، جرب الموسيقى أولاً. ففي وحدة العناية المركزة بمستشفى سانت آجْنِسْ في بالتيمور، يستمع مرضى الحالات الحرجة إلى الموسيقى الكلاسيكية. ويزعم الباحثون أن الاستماع إلى نصف ساعة من الموسيقى الكلاسيكية يحدث نفس الأثر الذي تحدثه ١٠ مليجرامات من الفاليوم.

الصلاة والدعاء (Prayer)

تتيح الصلاة أو الابتهال إلى الله لأفكارك أن تأخذ فترة راحة من الروتين اليومي المتلئ بالتفكير والتحليل وأن تدعم البعد

الروحي للحياة. وعندما تصلي أو تبتهل إلى الله، يتحول جسدك من حالة الصراع والتصارع إلى حالة مزاجية أكثر هدوءاً وسلاماً. وتبين الدراسات أن كلاً من الصلاة والابتهال يوجدان موجات "ألفا" و"ثيتا" التي تتفق مع السكينة والسعادة. والصلاة والابتهال غذاء لروحك، وإشباع لعطشك الروحي الذي بداخلك، ومعين لك على تطوير قدراتك على الانتباه لجميع مجالات الحياة دون تشتت.

هل تعين الصلاة على التحكم في أعراض المرض المرتبطة بالضغوط العصبية؟ مرة أخرى لا يوجد برهان على أن هذا المنهج الذهني/الجسدي يحقق الشفاء. غير أن المزيد والمزيد من الدراسات، أوضحت أن أولئك الذين يجدون القوة والراحة في تدينهم يتمتعون بمعدلات بقاء على قيد الحياة أعلى من غيرهم في حالة الإصابة بمرض خطير.

الاسترخاء العضلي المتدرج (Progressive muscle relaxation)

ويعرف أيضاً باسم الاسترخاء العضلي العميق، وهو تدريب ذهني/جسدي يتضمن التركيز على مختلف المجموعات العضلية وأنت تقبض ثم ترخي جميع المجموعات العضلية الرئيسية بالجسم. ابدأ بالرأس ثم انتقل إلى العنق والذراعين والصدر والظهر والبطن (المعدة) والحوض والساقين والقدمين. وحتى تؤدي هذا التمرين، ركز على كل مجموعة عضلية، وشد العضلات مع العد حتى ١٠، ثم أرخ العضلة مع العد حتى ١٠. ومع الاسترخاء العضلي المتدرج، من المهم أن تؤدي التنفس العميق من البطن، حيث تأخذ شهيقاً عميقاً أثناء شد العضلات ثم تخرج زفيراً قوياً أثناء إرخائها.

جدول ٨-٣ تعلم رد الفعل الاسترخائي

- خصص ٢٠ دقيقة تقريباً من وقتك لتمرين الاسترخاء.
- ألق جانباً أي عوامل تشتت ذهنك وتشوش على تركيزك. أغلق الراديو، والتليفزيون، بل وجرس التليفون إذا استدعت الضرورة.
- استلق مفروداً فوق السرير أو الأرض. اجعل جسدك كله مستنداً إلى السطح الذي تستلقي عليه، وخفف بقدر الإمكان من التوتر أو الشد العضلي. يمكنك استعمال وسادة تحت رأسك إذا كان هذا مفيداً لك.
- أثناء فترة العشرين دقيقة، ابق ساكناً بقدر الإمكان. حاول التركيز بفكرك على اللحظة الحالية ما وسعك ذلك، واطرد أي أفكار خارجية يمكنها أن تحتل جزءاً من انتباهك.
- وأنت تمر بهذه الخطوات، حاول تخيل أن كل عضلة من عضلاتك قد صارت الآن مرتخية مسترخية وخالية من أي توتر زائد. تخيل كل عضلة من عضلات جسمك وكأنها تبدأ في التوقف عن أي نشاط وأنها تدخل في مرحلة ارتخاء وسكون تام.
- ركز على جعل تنفسك منتظماً. وأثناء إخراج هواء الزفير، تخيل أن عضلاتك قد صارت أكثر استرخاءً، كما لو كنت تطرد بشكل أو بآخر التوتر بعيداً عنك. وفي نهاية العشرين دقيقة، أعط لنفسك بعض لحظات تدرس فيها وتركز فكرك على المشاعر والأحاسيس التي حققتها. لاحظ ما إذا كانت المناطق التي أحسست بها مشدودة أو متوترة في بداية التمرين قد صارت الآن أكثر ارتخاءً واسترخاءً أم لا، وما إذا كانت لا تزال هناك مناطق بها توتر أو شد.

رد الفعل الاسترخائي (Relaxation response)

أول من وصف رد الفعل الاسترخائي كان "د. هربرت بنسون" منذ ما يزيد على ٢٠ عاماً مضت. لقد أيقن بنسون أن الحث على رد الفعل الاسترخائي الإرادي يمكنه تحقيق لسيطرة على الانفعال البدني والأفكار العاطفية السلبية وزيادة قدرتك الذاتية على السيطرة على الضغوط العصبية.

إن تحقيق الاسترخاء من خلال رد الفعل الاسترخائي يعد جزءاً هاماً من تقليل الضغوط العاطفية المصاحبة للحياة اليومية. ويتم هذا عن طريق خلق حالة من الهدوء والسلام الداخلي، وتهدئة الأفكار ونوازع القلق السلبية، والتركيز الذهني بعيداً عن الألم في حد ذاته (انظر الجدول ٨-٣). وكل هذه الأشياء لها تأثير إيجابي على قلبك.

> "بعد أن عشت سنوات أعاني من الأرق، صرت أخيراً قادراً على النوم طوال الليل -والشعور بالارتياح طوال اليوم التالي- وذلك باستعمال مزيد من رد الفعل الاسترخائي والتأمل والاسترخاء العضلي المضطرد.
> بات، ٤٩سنة، محاسب"

التخيل البصري (Visualization)

التخيل البصري (أو التخيل الموجه). نشاط مخفف لحدة الضغوط يمكنك القيام به حيثما تتواجد، وفي أي وقت تشاء نهاراً أو ليلاً. والتخيل عبارة عن تدفق موجات من الأفكار التي يمكنك رؤيتها أو سماعها أو استشعارها أو تذوقها، وهو تعبير داخلي عن تجاربك أو أوهامك. إنه أحد الأساليب التي يقوم من خلالها مخك بتشفير وتخزين المعلومات والتعبير عنها. والتخيل أيضاً لغة للعواطف والأنا الأكثر عمقاً. واستعمال التخيل البصري أو التصور، يسمح لخيالك بالانطلاق وامتلاك زمام الأمور بينما تركز حواسك على خلق الحالة المرغوبة من الاسترخاء داخل عقلك (انظر الجدول ٨-٤).

جدول ٨-٤ اتبع الخطوات التالية نحو التخيل البصري

- ابحث عن مكان تشعر فيه بالراحة وتقتطع من وقتك حوالي خمس عشرة دقيقة لهذا التمرين. خذ بضعة

أنفاس عميقة أثناء جلوسك أو استلقائك على ظهرك واغمض عينيك.

- تخيل مكاناً يجعلك تسترخي ويفضل أن يكون مكاناً ذهبت إليه بالفعل حتى يسهل عليك تصوره في ذهنك. قد يكون مكاناً على شاطئ البحر وقت الغروب أو شروق الشمس، أو الاسترخاء في كابينة جبلية مجاورة لجدول تسمع صوت خرير مياهه أو الإبحار فوق طوف في بحيرة ذات يوم مشمس، أو أي شيء يمكن أن يجعلك تسترخي.
- واصل التنفس ببطء واحتفظ بهذه الصورة في ذهنك. وبينما أنت تستكشف صورتك الذهنية التي تحوي موقع الاسترخاء الذي تصورته، تخيل أن كل الضغوط العصبية، والقلق، والتوتر قد غادرت جسدك. استشعر درجة حرارة مكانك الخاص. شاهد الألوان المحيطة بك. ما هي الأصوات التي تسمعها؟ استنشق الهواء المنعش. المس رقة اللحظة. استوعب جميع التفاصيل الحسية لمكانك المفضل للاسترخاء وواصل عملية التخلص من الضغوط.
- بعد حوالي خمس عشرة دقيقة، افتح عينيك ببطء وأقلم نفسك مع الأشياء المحيطة بك في الغرفة. افرد ذراعيك وساقيك، وحرك رأسك بلطف من جانب إلى آخر وحاول أن تشعر بالتخفف من التوتر. احتفظ بهذا الشعور بالسكينة التي أصبحت داخلك الآن ليظل سارياً معك طوال اليوم.

العلاجات الذهنية/الجسدية التي تضم الآخرين

بعض العلاجات الذهنية/الجسدية تتطلب التفاعل بين الناس. فإذا كنت مخلوقاً اجتماعياً، فإن العلاجات التالية قد تصلح لك.

العلاج بالفنون (Art therapy)

يقوم العلاج بالفنون على نظريات إنسانية تطورية ونفسانية. باستخدام مجال واسع من الأساليب الإبداعية والفنية، سوف يساعدك المعالج بالفنون على التعرف على صراعاتك العاطفية الداخلية ثم تغييرها وكذلك التعرف على مشكلاتك السلوكية. كما أنك ترتقي كذلك بمقدار وعيك بذاتك وينمو لديك احترامك لذاتك. هذا النوع من العلاج الذهني البدني فعال على وجه الخصوص لأولئك الذين يتعرضون لتحديات تعليمية أو اجتماعية أو تطورية أو صحية أو نفسية.

الاستشارة (Counseling)

الاستشارة النفسية قد تفيد أغلب الناس في تنمية مهارات التجاوب لديهم بحيث لا تسحقهم ضغوط الحياة. هذا التدخل النفساني يعد مكوناً مقبولاً لكل فرد وليس فقط أولئك الذين يعانون من مشاكل نفسية. ومن الخيارات القابلة للتطبيق ما يلي:

- **الاستشارة الفردية Individual counseling**. تتم الجلسة بين المعالج وفرد واحد لمناقشة كل مشكلة من مشاكله على حدة. وقد تكون هذه الجلسات مفيدة في تخفيف الاكتئاب أو القلق أو الضغوط العصبية أو غيرها من مناطق المشكلات الشخصية الأخرى.

- **الاستشارة العائلية Family counseling**. يمكن لأفراد العائلة الاجتماع سوياً لتفهم وقبول مشاكلك والتأثير المحتمل الذي يمكن أن يحدثوه في نمط حياتك الأسري.
- **الاستشارة الجماعية Group counseling**. تسمح تلك الجلسات التي يديرها معالجون مدربون بتقاسم المشاعر وتطوير استراتيجيات التجاوب الفعال. وكثيراً ما يكون تبادل الأفكار في جلسات جماعية هو أنجح الطرق وأكثرها قدرة على تجديد شباب عملياتك الذهنية.

العلاج بالرقص (Donce therapy)

العلاج بالرقص أو الحركة نابع من حقبة الرقص الحديثة خلال الأربعينيات من القرن العشرين. وباستخدام الحركة والوقفات ومختلف الأوضاع، يساعدك المعالج بالرقص على ملامسة مشاعرك الدفينة. وبمجرد ظهور تلك المشاعر والأحاسيس على السطح والتعرف عليها، يمكنك إحراز التقدم في حالتك الصحية. هذا النوع من العلاج الذهني/الجسدي كثيراً ما يستخدم مع الأطفال المعاقين سواء من ناحية التطور أو من الناحية العاطفية والذين لا يستطيعون التعبير شفاهة عن مشاعرهم، أو البالغين الذين دفنوا داخلهم ذكريات أليمة، وكبار السن وبخاصة أولئك الذين يصيبهم الارتباك أو الاكتئاب الشديد عند التحدث عن صراعاتهم الداخلية وما ينجم عنها من مشاعر. والعلاج بالرقص يستخدم في الحضانات، والمستشفيات النفسانية، ومدارس الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، وكذلك في العيادات النفسانية الخاصة.

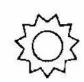
العلاج بالدراما (Drama therapy)

في هذا النوع من العلاج تستخدم الدراما أو الوسائل المسرحية في معاونتك على تخفيف أعراض التوتر والقلق، وعلى التكامل بين

العقل والجسد وعلى المضي قدماً نحو النمو الشخصي. وهنا تستخدم أساليب متنوعة. مثل تقمص الأدوار، والألعاب المسرحية، والتمثيل الصامت، ومسرح العرائس، والارتجال، وغيرها.

العلاج النفسي (Psychotherapy)

العلاج النفسي نوع فعال من العلاج السلوكي يتيح لك تغيير الخصائص البيولوجية بداخلك (مثل خفض معدل ضربات قلبك أو خفض ضغط دمك) دون اللجوء لعلاج أو عقاقير تدخل جوفك أو تخترق جسدك. ولما كان هذا النوع من العلاج يتبع على وجه الخصوص مع أولئك الموهومين بأفكار سوداوية، أو يعتريهم قلق شديد، أو مكتئبين من أوضاع حياتهم، فإن العلاج النفسي سوف يجعلك تتعرف على صراعاتك الداخلية ثم تعبر عنها لفظيا وأنت تتعلم مهارات المواجهة الإيجابية.



فكرة ذكية
إذا كنت تود الاشتراك في جماعة مؤازرة غير أنك لا تجد وقتاً كافياً، فقد تجد العون في خصوصية منزلك أو مكتبك وذلك على شبكة الإنترنت عبر البريد الإلكتروني أو ما يسمى غرف المحادثة Chat Rooms. فعندما تتصل بشبكة الإنترنت ابحث عن آخر معلومات عن الطب البديل أو أمراض معينة.

جماعات المؤازرة (Support groubs)

هذا النوع من العلاج الذهني/الجسدي موجه نحو الاحتياجات الخاصة والفريدة لكل فرد. وهو يقدم كلاً من المؤازرة الوجدانية والتدريب على التعامل مع المرض أو ضغوط الحياة. إن جماعات المؤازرة ليست مجموعات للعلاج النفسي، وإنما يمكنها منحك مكاناً آمناً ومقبولاً للتنفيس عن إحباطاتك، ولكي تتقاسم معهم مشاكلك الشخصية، وتتلقى تشجيعاً من الآخرين. وعندما يشترك الناس في صراعاتهم الشخصية، يداخلهم شعور الاطمئنان لأن "شخصاً آخر يعلم بما أعانيه". وتكوين رابطة وثيقة مع الآخرين أمر ضروري لتجديد شباب عملياتك الذهنية.

التغذية الحيوية المرتدة (Biofeedback)

هذا الأسلوب في الاسترخاء يعلمك كيف تفهم وظائف جسدك وتتحكم فيها مثل درجة حرارة الجسم، سرعة ضربات القلب

وموجات المخ. والمفهوم الأساسي للتغذية الحيوية المرتدة يتركز على فكرة أنك قد لا تكون قادراً على التحكم فيما حولك، لكن يمكنك أن تتعلم كيف تغير من أسلوب استجابتك لما حولك. وهذا المصطلح يتكون من قسمين، فكلمة حيوية (Bio) معناها المراقبة الحيوية، والتغذية المرتدة (feedback) معناها أن هناك معلومات ترتد من جسدك إلى مركز المراقبة. وقد استعملت الطقوس الشرقية هذا الأسلوب منذ آلاف السنين عندما استطاعت التحكم إرادياً في درجة حرارة الجلد وضغط الدم، ومعدل ضربات القلب، وغيرها من الوظائف اللاإرادية من خلال التركيز الشديد.

كيف يعمل

من خلال أسلوب التغذية الحيوية المرتدة، تكون متصلاً بجهاز يبلغك ومعالجك متى يكون جسدك مسترخياً بشكل إرادي. وباستخدام مستشعرات موضوعة فوق مواضع محددة بالعضلات، يقرأ المعالج مقدار التوتر في عضلاتك، وكذلك سرعة ضربات القلب ونمط التنفس، والعرق ودرجة حرارة الجسم. وأي من هذه القراءات أو جميعها يمكن للمعالج أن يستدل منها على ما إذا كنت قد تعلمت كيف تسترخي أم لا. والهدف النهائي من التغذية الحيوية المرتدة هو استعمال هذه المهارة خارج عيادة المعالج عندما تواجه الأسود والنمور الحقيقية في معترك الحياة. فإذا تعلمت الاسترخاء بنجاح، فإن التغذية الحيوية المرتدة قد تساعدك على التحكم في سرعة ضربات قلبك، وفي ضغط دمك، وفي طريقة التنفس وفي توتر العضلات حتى ولو لم تكن متصلاً بالآلة. ومن الأنواع الشائعة للتغذية الحيوية المرتدة:

- **التغذية الحيوية المرتدة باستخدام رسام العضلات الكهربائي (EMG).** وهذا النوع يقدم معلومات مرتدة

عن توتر العضلات وينجح مع مرضى اضطرابات القلق أو الألم المزمن.

- **المقاومة الجلدية الكهربية (EDR)**. ويقيس هذا النوع التغيرات الطفيفة في كميات العرق التي يفرزها الجسم.
- **التغذية الحيوية المرتدة الحرارية Thermal**. يتم قياس درجة حرارة الجلد وتستعمل هذه القياسات في تدريب الشخص على تدفئة يديه. وهذا يساعد في علاج آلام الصداع النصفي ويفيد أولئك الذين يعانون من مرض "رينود" Reynaud's disease.
- **التغذية الحيوية المرتدة بنبض الإصبع Finger pulse**. نبض الإصبع يسجل معدل ضربات القلب وقوة تلك الضربات وهو مفيد لمواجهة أعراض القلق أو الجهاز الدوري والقلب.
- **التغذية الحيوية المرتدة التنفسية Respiration**. هذا النوع يقيس معدل وحجم وإيقاع وموقع كل نفس.

ما الذي يفعله

أي عملية تتم بالجسم يمكن قياسها يمكن في النهاية التحكم فيها عن طريق التغذية الحيوية المرتدة. وهي فعالة على وجه الخصوص في تسكين الآلام المزمنة، وبخاصة الصداع الناجم عن التوتر. كما أن هذا الأسلوب مفيد في علاج الخلل الوظيفي لمفصل الفك، وآلام العنق والكتفين، والقلق والقولون العصبي، والصرع، والربو، ومتلازمة "رينو" وإعادة التأهيل العصبي العضلي، واضطراب النشاط الزائد/مع ضعف الانتباه (ADHD)، وارتفاع ضغط الدم، وسلس البول.

ورغم أن بعض مؤيدي هذا الأسلوب يزعمون أن بإمكانه أن يحل بديلاً للطب التقليدي في علاج الألم المزمن والمشاكل المتعلقة

بالقلق، احتفظ بدوائك المسكن في متناول يديك. فإذا وجدت صعوبة في الاسترخاء، فإن هذا العلاج قد لا يكون أفضل الحلول بالنسبة لك.

الأساسيات

١. كم مرة ينبغي تكراره؟ مرة أسبوعياً قد تكون كافية.

٢. كم يتكلف؟ ينبغي مناقشة الأتعاب قبل البدء في العلاج. والتكاليف تتراوح بصفة عامة بين ٥٠ و ١٢٥ دولاراً للجلسة الواحدة، تبعاً لخبرة المعالج وقدرة المريض على السداد.

٣. كم أنتظر حتى أرى النتيجة؟ يستغرق الأمر وقتاً لتعلم التغذية الحيوية المرتدة، ويستغرق الأمر وقتاً أطول لتعلم كيفية استعماله خارج عيادة المعالج. بعض الناس يمكنهم تعلمه خلال ثلاث أو أربع جلسات. والعلاج الكامل يستغرق ما بين ١٢ إلى ٢٠ جلسة.

يقدم هذا الأسلوب العلاجي للكثيرين راحة سريعة، وناجعة، تدوم فترة طويلة من الأعراض البدنية للضغوط العصبية. وفي بعض الحالات، على أية حال، لا يكون هذا العلاج ملائماً أو قد لا يحقق سوى نجاح جزئي. على سبيل المثال، إن القدرة المعرفية الفردية للشخص، والحافز لديه أو المسائل السيكولوجية قد تحول دون نجاح هذا العلاج. والتغذية الحيوية المرتدة ليست يسيرة دائماً، غير أن المهارات المكتسبة قد تستحق بالفعل بذل الجهد. تأكد فقط من أنك لا تنساها بمجرد مغادرتك للعيادة ومواجهة عالم الواقع!

العلاج بالتنويم (Hypnotherapy)

هو عبارة عن حالة مؤقتة من تغيير الانتباه، وفيها يغلق المخ منافذ الأحداث الخارجية التي تقع من حوله. وهذه الحالة

الشديدة من التركيز تستخدم في السيطرة على الألم أو الضغوط العصبية أو لتغيير سلوكيات سيئة.

لقد استخدم التنويم المغناطيسي في العلاج منذ عدة قرون. ولعلك قرأت عن زعماء القبائل القديمة الذين كانوا يحدثون حالة من الغشاوة ببعض الأفراد أثناء ممارسة الطقوس الاحتفالية. وخلال الخمسين عاماً الأخيرة، زاد استخدام المجتمع الطبي للعلاج بالتنويم المغناطيسي زيادة عظيمة وذلك لتحقيق أغراض طبية ونفسية متنوعة.

كيف يعمل

هذا الأسلوب المعالج للذهن/الجسد يسمح لك بالتركيز بعمق تركيزاً تاماً على فكرة واحدة من خلال بعض العوامل المساعدة مثل تقمص الأدوار، التخيل والحافز وقوة الإيحاء. كما أنه يتطلب أيضاً رغبة صادقة منك نحو تغيير نمط السلوك. والحقيقة أن نجاح هذا العلاج يكون أعظم لدى أولئك الذين يزيد لديهم مقدار اليأس من تغيير سلوكياتهم.

ما الذي يفعله

التنويم المغناطيسي فعال في تسكين الألم المزمن المصاحب لبعض أنواع السرطان ومع الصداع الناشئ عن التوتر. كما أنه مستخدم في العديد من الأمراض التي يصعب التعامل معها بالعلاج التقليدي، ومنها:

- التهاب المفاصل
- الربو الشعبي
- الاكتئاب
- أعراض القولون العصبي
- آلام الصداع النصفي

- الأمراض النفسية الجسدية (النفسجسدية)
- التوقف عن التدخين
- الألم الجراحي
- فقدان الوزن

لا يستفيد كل شخص من التنويم المغناطيسي عند علاج المشكلات السلوكية ومشاكل العادات السيئة. ولكن خمسة عشر بالمائة فقط من تعداد السكان يعتقد أنهم قابلون بدرجة مرتفعة لتنويمهم مغناطيسياً، في حين أن ٢٥٪ منهم يعتقد أنهم غير قابلين على الإطلاق للتنويم مغناطيسياً. وطبقاً للرابطة الأمريكية للمنومين المغناطيسيين المحترفين، توجد فرصة تتراوح بين ٧٥ إلى ٩٠٪ لتغيير السلوك بالعلاج بالتنويم. وفي تجربة علمية تحت إشراف محكم أجريت على مرضى بالربو المزمن الذين لم يتمكن العلاج بالعقاقير الدوائية في تحسين حالتهم بدرجة كافية، وبعد عام واحد من تجربة العلاج بالتنويم، قلت كل من فترات البقاء بالمستشفى، وكذلك تقلصت الآثار الجانبية للعقاقير الطبية. وبرغم أن قياسات حجم تدفق الهواء بالجهاز التنفسي أعطت نتائج متباينة، فإن أكثر من ٦٢٪ من المرضى الذين تلقوا العلاج بالتنويم ذكروا أنهم تحسنوا.

الأساسيات

١. كم مرة ينبغي تكراره؟ قد تكفي جلسة واحدة، أو قد يستغرق الأمر عدداً من الجلسات يصل من ٥ إلى ١٠ جلسات مع متابعة نصف سنوية أو سنوية للتأكد من أنك تسير على الطريق الصحيح.

٢. كم تبلغ التكلفة؟ يتكلف التنويم المغناطيسي ما بين ٧٥ إلى ١٥٠ دولاراً للجلسة المبدئية التي تستغرق ساعتين، وذلك تبعاً لمؤهلات المعالج وموقع عيادته.

٣. كم أنتظر حتى أرى النتيجة؟ مع أغلب الناس، قد تتحسن الحالة بجلسة أو اثنتين برغم أن الحالات الأكثر صعوبة قد تستغرق وقتاً أطول.

ابحث عن الإخصائي النفساني الإكلينيكي المؤهل لمساعدتك في اتخاذ القرار بشأن ما إذا كان التنويم مفيداً لحالتك وآمناً بالنسبة لك أم لا. وقد أيدت كل من جمعية الأطباء النفسانيين الأمريكيين ورابطة علم النفس الأمريكية هذا العلاج بشدة.

العلاج بالضوء (Light therapy)

يعتمد العلاج بالضوء على استخدام الضوء الطبيعي أو الصناعي في إحداث تغييرات فسيولوجية بالجسم البشري. ومن الموثوق به أن الضوء الذي يدخل العينين يؤثر على الغدتين النخامية والصنوبرية، اللتين تتحكمان في منظومة الغدد الصماء بالكامل.

ورغم أن البشر قد استخدموا ضوء الشمس في العلاج منذ قرون عديدة، إلا أن العلاج بالضوء يعد طباً بديلاً حديثاً نسبياً. ويستخدم الأطباء العلاج بالضوء المبهر في علاج الأعراض المرتبطة بالاضطراب الوجداني الموسمي seasonal affective disorder (SAD)، وهي مشكلة نفسية تحدث مع تغير الفصول وقلة التعرض لضوء النهار. والذين يعانون من هذا الاضطراب يشعرون بالاكتئاب والإرهاق وقد يصابون بنهم لتناول الكربوهيدرات، التي ترفع مستويات السيروتونين بالجسم.

كيف يعمل

في العلاج بالضوء، يستخدم نوع خاص من الضوء المسمى بالضوء واسع الطيف في إعطاء متلقي العلاج تأثيراً يشبه امتداد أوقات النهار المضيئة لعدة ساعات إضافية. وباستخدام صناديق ضوئية صنعت خصيصاً، يتم تعريض الناس لضوء ساطع وبالتالي ينتج

السيروتونين. ونظراً لارتفاع نسبة السيروتونين، فإن العلاج بالضوء يداوي الاكتئاب. وبالليل أثناء الظلام، ينتج المخ قدراً أقل من السيروتونين وقدراً أكبر من الميلاتونين. والسيروتونين (Serotonin) مادة ناقلة للنبضات العصبية بالمخ يرتبط وجودها بالهدوء والتفاعل المقلل للقلق. أما الميلاتونين (Melatonin) فإنه هرمون ينتجه المخ بشكل طبيعي يساعدنا على النوم بعمق.

ما الذي يفعله

يعتقد أن العلاج بالضوء مفيد في معالجة العديد من المشكلات الجسمانية والوجدانية ومنها:

- اليرقان لدى حديثي الولادة
- أعراض ما قبل الطمث
- الطفح والتهيج الجلدي
- الاضطراب الوجداني الموسمي
- الصداع النصفي
- ارتفاع ضغط الدم
- الضغوط العصبية
- الأرق
- الحلأ البسيط

ومن بين الاستخدامات الجديدة للعلاج بالضوء:

- سرطان الخلايا المبطنة للرئة (المرتبط عادة بالتلوث بالأسبستوس)
- سرطان المبيض
- سرطان المثانة

- تدهور الماقولة (جزء بالشبكية مسئول عن تكوين الصورة بالعين)
- مرض "باريت" بالمريء
- سرطان المريء المبكر
- فرط (أو شذوذ) نمو بطانة الرحم

يزعم بعض المؤيدين للعلاج بالضوء أن بإمكان هذا النوع من العلاج أن يحل محل مضادات الاكتئاب لأولئك الذين يعانون من الاكتئاب أو غيره من المشكلات النفسية الأخرى. ولا يوجد دليل علمي واحد يؤيد الدعوة لإلقاء الأدوية خلف ظهورنا حتى الآن، برغم ظهور بعض الدلالات المبشرة بالأمل. إن استخدام الأضواء واسعة الطيف، قدم العون لمن يعانين من اضطراب ما قبل الدورة الشهرية، حيث ذكرت العديد منهن معاناتهن من قدر أقل من الاكتئاب وقدر أقل من التقلبات المزاجية وتحسنت قدرتهن على النوم والتركيز بشكل أفضل. وكما بين الباحثون أن مستويات السيروتونين تنخفض قبيل التبويض مباشرة عند النساء، فهذا الانخفاض يرتبط ببدء أعراض متاعب ما قبل الطمث. كما أن مستويات السيروتونين تعود كذلك إلى سابق عهدها مع بدء الحيض أو مع تقلص أعراض ما قبل الدورة الشهرية. وتشير البحوث الحديثة إلى أن أعراض ما قبل الدورة تحدث عند النساء الذين لديهم مستويات أساسية منخفضة من السيروتونين. وعندما تنخفض مستويات السيروتونين إلى ما هو دون ذلك عند التبويض، تصبح كمية السيروتونين متدنية بشكل كافٍ بحيث تظهر أعراض الاضطراب لدى من يعانين من تلك الحالة. وباستعمال العلاج الضوئي يمكن للنساء اللاتي يعانين من اضطرابات ما قبل الدورة الحفاظ على مستويات السيروتونين عند معدل مرتفع بدرجة كافية لمنع ظهور تلك الأعراض.

الأساسيات

١. كم مرة ينبغي تكراره؟ شدة الضوء تعد عاملاً حيوياً في تحديد رد فعلك واستجابتك الفسيولوجية. وهناك شدتان قياسيتان يقترح استعمالهما: ٢٥٠٠ لوكس (وحدة شدة لإضاءة) بمتوسط ساعتين يومياً أو ١٠,٠٠٠ لوكس بمتوسط ٣٠ دقيقة يومياً.

٢. كم تبلغ تكلفته؟ تكلفة معدات الضوء قد تتراوح بين ٥٠ دولاراً إلى عدة مئات من الدولارات. وقد قامت العديد من شركات التأمين بتغطية سعر شراء معدات الإضاءة لعلاج الاضطراب الوجداني الموسمي (SAD)، وأعراض ما قبل الطمث، واضطرابات النوم، ومشاكل التكيف مع نوبات العمل.

٣. كم أنتظر حتى أرى النتيجة؟ يعتمد هذا على المرض الذي يُستخدم علاج الضوء في علاجه. عديد ممن هم مصابون باكتئاب خفيف يبدون تحسناً بعد ثلاثين دقيقة فقط من التعرض للضوء الساطع، في حين يحتاج آخرون إلى ما قد يصل لساعتين يومياً.

لقد أوضحت الدراسات أنه مع الجلسات المنتظمة، يصبح بعض الأفراد أكثر سعادة ونشاطاً أما الأنواع الأكثر حدة من الاكتئاب الموسمي فقد تحتاج إلى الجمع بين العلاج بالضوء والعقاقير المضادة للاكتئاب. ويتفق هذا مع الاعتقاد بأن العلاج بالضوء يساعد الناس على التغلب على اكتئاب الشتاء لأنه يعوضهم عن الضوء الذي يغيب عنهم أثناء أيام الشتاء الأقصر زمناً.

مجرد حقائق

- هناك الكثير من العلاجات الذهنية الجسدية الفعالة المجانية والتي يمكن القيام بها في أي مكان للاسترخاء والتغلب على القلق والتوتر.
- التغذية الحيوية المرتدة أداة فعالة لمكافحة التوتر ولعلاج المشكلات الصحية المزمنة مثل سلس البول.
- العلاج بالتنويم لا ينجح مع كل الناس ويجب استخدامه مع أناس يسهل عليهم الاسترخاء ويحلمون أحلام اليقظة.
- العلاج بالضوء يحث على حدوث تغييرات فسيولوجية بالمخ، مما يزيد من إفراز السيروتونين والإحساس بالسكينة.





إلقاء الضوء على ...
كيف يمكن أن يؤثر غذاؤك اليومي على قدرتك على التركيز وإنتاجيتك ووزنك وجهازك المناعي ■ كيف تؤثر مضادات الأكسدة والكيميائيات النباتية على الجسم ■ الحاجة إلى الأحماض الأمينية للمحافظة على طاقة المخ وللحد من الأمراض ■ كيف يمكن أن تسبب المكملات الغذائية مشكلات خطيرة

ومن الغذاء دواء



ما تأكل. كم مرة قالت لك والدتك هذه العبارة عندما كنت تحشو معدتك بالطعام الذي تفضله والذي لا يسمن ولا يغني من جوع وضرره أكثر من فائدته؟ ببساطة، العلاج الغذائي يقوم على فرض بأن المواد الغذائية الموجودة بالطعام قد تكون فيها الوقاية من المرض وشفاء الجسد. وكما ذكرنا بالفصل الثاني، فإن الاحتفاظ بالوزن الأمثل وتناول الطعام الصحي أمر مهم، فبإمكانه الإقلال من فرص زيادة وزنك والوصول بطاقتك وانتباهك إلى أقصى قدر ممكن. والعلاج الغذائي أكثر من مجرد عد الجرامات التي تتناولها من الدهون وما تحويه من سعرات حرارية. وهو يركز كذلك على أسلوب التعاون بين مختلف المواد الغذائية المقوية للمناعة من فيتامينات، وأملاح معدنية، ومضادات للأكسدة، وكيميائيات نباتية، وغيرها على المعاونة في بلوغ القدرة المثالية لجهاز المناعة.

العلاج الغذائي (Nutritional therapy)

لقرون عديدة، استخدمت الحضارات الطعام في علاج المرضى. غير أنه لم يصبح العلاج الغذائي في دائرة الضوء والاهتمام سوى في العقد الماضي فقط. والعلماء الذين اعتادوا على الاعتقاد بأن

الميكروبات هي التي تسبب الأمراض صاروا يقولون الآن إن بإمكاننا التحكم في صحتنا بمنتهى البراعة، وإن عاداتنا الحياتية (مثل الطعام الذي نتناوله) هي مفتاح مهم لهذا التحكم.

ويقوم العلاج الغذائي على أساس تناول الأغذية الصحيحة للبقاء أصحاء، ولكي نشعر بأننا منتجين ولمنحنا الطاقة. ومثلما تحتاج السيارة لنوع البنزين الملائم لمحركها كي تدور، تحتاج أجسامنا للتوازن الصحيح بين البروتينات والكربوهيدرات والدهون حتى تظل سليمة. كما أنها بحاجة كذلك لمختلف صور الفيتامينات والأملاح المعدنية ومضادات الأكسدة، والكيمياويات النباتية وبعض المواد الغذائية الأخرى، التي بعضها معروف والآخر لا يعلمه كثيرون حتى يحدث التوازن المتكامل.

> "اجعل الطعام دواءً واجعل الدواء طعاماً.
> أبو قراط"

كيف يعمل

لما كانت أجسامنا في حاجة إلى عناصر غذائية خاصة حتى تؤدي وظائفها على أكمل وجه، فإن كل فيتامين أو ملح معدني ينظم عملية من عمليات الجسم. عنصر الكالسيوم مثلاً يحفظ عظامنا قوية ويساعد في الوقاية من هشاشة العظام Osteoporosis، أما فيتامين (أ) فهو عنصر غذائي مهم مقاوم للشيخوخة يساعد في الحفاظ على طراوة الجلد ونعومته. فإذا أدت أجسامنا وظائفها على نحو تام، فنحن ننعم بتأجيل بدء الأمراض الانحلالية التي تعمل على تدهور الصحة في مرحلة الشيخوخة. في واقع الأمر إن الأبحاث تؤكد أن العادات الغذائية تلعب دوراً هاماً رئيسياً في خمس من أهم أسباب الوفاة (على مستوى الولايات المتحدة مثلاً): وهي السرطان، والسكتة الدماغية، وأمراض القلب، والسكر، وتصلب الشرايين. وهذا ما يجعل العلاج الغذائي أمراً مصيرياً للمحافظة على أداء الجسم لوظائفه الحيوية على أكمل وجه.

ما الذي يفعله

العلاج الغذائي يمكنه أن يحفظك من الأمراض أو يمكنه مساعدتك في مواصلة حياتك في أتم صحة حتى لو كنت مصاباً بمرض مزمن فالخواص التي تتمتع بها بعض الأطعمة المعينة قد تساعدك على الشعور بالانتباه أو الهدوء أو الرغبة في النوم، كما أنها تحافظ على عظامك قوية، وعلى ضغط دمك طبيعياً، وعلى قلبك صحيحاً معافى، كما أنها تعينك على الاحتفاظ بوزنك الطبيعي وعلى الشعور بالطاقة والحيوية.

وتستطيع الأطعمة المليئة بالعناصر الغذائية مساعدة جسدك على الشفاء والاحتفاظ بقدرة الجهاز المناعي على أداء وظائفه بأعلى مستوى ممكن من الكفاءة. إن تناول قدر أقل من السعرات الحرارية وممارسة التمرينات التي تحرق المزيد منها سوف يمكنك من إنقاص وزنك. والغذاء الغني بمواد غذائية معينة مثل "السيلينيوم" يساعد جسمك على أن يظل سليماً من الإصابة بالسرطان كما أنه يحسن صحة أولئك الذين أصيبوا بالسرطان فعلاً. برغم أن بعض الناس يزعمون أن بعض الأطعمة المعينة تحرق سعرات حرارية وأنت تأكلها أو تشفى بالفعل من السرطان، إلا أنه إلى وقتنا هذا، لا يوجد بحث علمي موثوق به حدد أطعمة معينة باعتبارها الشفاء من السرطان أو البدانة.

الأساسيات

١. كم مرة ينبغي تكراره؟ ينبغي أن يكون العلاج الغذائي مستمراً. فمع كل وجبة أو أي طعام خفيف تتناوله بين الوجبات، يجب أن يكون تركيزك على تغذية جسدك بالأطعمة التي تحفظه سليماً معافى وقوياً.

٢. كم يتكلف؟ الأطعمة الطبيعية نوع رخيص الثمن من العلاج الشافي. أما الفيتامينات، والأملاح المعدنية وغيرها من

المكملات المعبأة فيمكن أن تكون باهظة التكاليف حسب نوعها وموقع شرائها والكم الذي ستشتريه منها.

٣. كم أنتظر حتى أرى النتيجة؟ يبدأ العلاج الغذائي في الإتيان بمفعوله بمجرد دخول الطعام إلى جسدك. فإذا كنت تتناول بروتيناً مثل السمك لزيادة قدر انتباهك، فسوف تلاحظ الفارق في خلال ساعة. ولكن إذا أضفت المزيد من الخضراوات والفاكهة إلى وجبتك لتقي نفسك من السرطان أو حتى يطول عمرك، فإن الفائدة قد لا تكون ملحوظة ولو لسنوات، حتى برغم أن التغيرات تحدث داخل جسدك كل يوم.

إنه لا يوجد طعام سحري بعينه يحمل مفتاح الصحة الطيبة إن رابطة الغذاء الأمريكية وهي كبرى المنظمات الأمريكية التي تضم في عضويتها ممتهني التخصصات الغذائية، توصي بالحصول على قدر كاف من المواد الغذائية من عدة مصادر متنوعة من الطعام لتحسين الصحة وتقليص حجم خطر التعرض للأمراض المزمنة. استعمل الدليل الهرمي للغذاء (سبق شرحه في الفصل ٢) كأساس للتخطيط للوجبة واعتمد اعتماداً مكثفاً على الفاكهة والخضراوات والعدس والحبوب الكاملة ومنتجات الألبان قليلة الدسم.

جنون الفيتامينات الحديث

الكميات الغذائية الموصى بها أو (RDAs) Recommended Dietary Allowances هي تلك الكميات الغذائية التي أعلنها مجلس الطعام والتغذية التابع للأكاديمية القومية للعلوم (بالولايات المتحدة). هذه المقادير عبارة عن مستويات العناصر الغذائية التي يعتقد أنها كافية لتلبية الاحتياجات المعلومة من العناصر الغذائية لأغلب الأشخاص الأصحاء. وهذا معناه أن الـ

RDAs تساعد في الوقاية من الأمراض المرتبطة بنقص العناصر مثل البيري بيري أو الاسقربوط. وتشير الدلائل العلمية اليقينية إلى أن هناك بعض العناصر الغذائية المعينة ينبغي تناولها للوقاية من الأمراض. فالدراسات توضح على سبيل المثال أن فيتامين "هـ" يقي من أمراض القلب إذا تم تناوله بكميات أكبر من المقدار الموصى به. غير أن الـ RDAs لم يتم تعديلها تبعاً لأحدث نتائج الأبحاث العلمية.

إذن كيف تعلم أن غذاءً ما آمن والآخر غير آمن؟ مرة أخرى، هذا أمر سهل إذا انتقينا مجموعة متنوعة وصحية من الطعام اليومي. أما إذا كانت عاداتك الغذائية سيئة، فقد تحتاج إلى تناول مكملات غذائية. ولكن أي مكملات يجب أن يقع عليها اختيارك؟ برغم وجود ٥٠ مادة غذائية أساسية معروفة أغلبها عبارة عن فيتامينات وأملاح معدنية إلا أنه يوجد ما يقرب من ١٠٠٠ مكمل غذائي. في حقيقة الأمر، تذكر التقديرات أن أكثر من ١٠٠ مليون أمريكي ينفقون ٦,٥ بليون دولار سنوياً على أقراص الفيتامينات والأملاح المعدنية! وذلك حسب إحصائية "مجلس التغذية المسئولة" بواشنطن، وهي مجموعة تجارية تعمل في صناعة المكملات الفيتامينية. (انظر الجدول ٩-١ لتقييم نوع المكملات التي تتناولها).

جدول ٩-١ الأنواع المختلفة من المكملات

- **بطيئة الذوبان** حيث تذوب ببطء في الأمعاء على مدى ٦-١٢ ساعة لتزيد من معدل ذوبان أحد الفيتامينات.
- **الأملاح المعدنية المنتزعة (المقتنصة)** مصممة بحيث تزيد معدل الامتصاص بالجسم.
- **المكملات شديدة الفعالية أو العلاجية** هذه المكملات تحتوي على الأقل على مكون واحد بجرعة تبلغ ١٠ أضعاف القيمة اليومية أو أكثر.

العناصر الغذائية العلاجية تصون الجسد

العناصر الغذائية مركبات خاصة نجدها في الأطعمة تعمل على صيانة الجسم ونموه وبقائه بصحة جيدة.

ومن هذه العناصر الفيتامينات، والأملاح المعدنية، والأحماض الأمينية، والأحماض الدهنية الأساسية، والماء، ومصادر السعرات الحرارية من كربوهيدرات وبروتينات ودهون. وبعض العناصر الغذائية يمكن للجسم تصنيعها (المواد الغذائية غير الأساسية)، في حين ينبغي الحصول على عناصر أخرى من الوجبة الغذائية (المواد الغذائية الأساسية). ونقص أي من نوعي هذه العناصر قد يؤدي للمرض لو ترك دون علاج. وتنقسم العناصر الغذائية الأساسية إلى ست فئات هي:

- **البروتينات:** وتوجد في اللحوم والدواجن والأسماك والبيض والجبن واللبن ومنتجات الألبان والبازلاء والبقوليات الجافة. وهي تمدنا بالأحماض الأمينية وهي اللبنات التي تبني وتصلح وتحافظ على نسيج جسدك.
- **الكربوهيدرات:** هي المصدر الرئيسي لطاقة الجسم. (أو السعرات الحرارية) وتصنف إلى كربوهيدرات مركبة (أو نشويات) وسكريات. أما الألياف فهي نوع من الكربوهيدرات تساعد على الهضم وتساعد في حمايتك من بعض الأمراض.

جدول ٩-٢ الفيتامينات والمعادن

الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء
▪ فيتامين (ج) (حمض الأسكوربيك)
▪ فيتامين (ب١) (ثيامين)
▪ فيتامين (ب٢) (ريبوفلافين)

- فيتامين (ب٣) (نياسين)
- فيتامين (ب٥) (حمض البانتوثينيك)
- فيتامين (ب٦) (بيريدوكسين)
- فيتامين (ب٧) (بيوتين)
- فيتامين (ب٩) (حمض الفوليك)
- فيتامين (ب١٢) (كوبالامين)

الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون

- فيتامين (أ)
- فيتامين (د)
- فيتامين (هـ)
- فيتامين (ك)

المعادن

- بورون
- كالسيوم
- كلور
- كروم
- كوبالت
- نحاس
- فلور
- يود
- حديد
- مغنيسيوم
- منجنيز
- موليبدينم

- فوسفور
- بوتاسيوم
- سيلينيوم
- صوديوم
- كبريت
- فاناديوم
- زنك

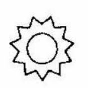
- **الدهون**: تمد الجسم بالطاقة وتعمل على نقل المواد الغذائية وتنقسم إلى ثلاث فئات رئيسية: دهون مشبعة (حيوانية، ألبان، زيت جوز الهند وزيت النخيل)، وأحادية غير مشبعة (زيت الكانولا وزيت الزيتون وزيت بذر الكتان)، وعديدة غير مشبعة (زيت زهرة الشمس، وزيت الذرة وزيت فول الصويا وزيت العصفر).
- **الفيتامينات**: تنظم العمليات الحيوية بالجسم، وتعمل على إنجاز العمليات الكيميائية بالخلايا فكل فيتامين يؤدي وظيفة محددة داخل الجسم، ولا يوجد طعام واحد يحتوي على جميع الفيتامينات (انظر الجدول ٩-٢).
- **المعادن**: تساعد كذلك على إتمام التفاعلات الكيميائية داخل الخلايا. وهذه المواد مطلوبة للنمو الطبيعي والتطور وللحفاظ على صحة جيدة (انظر الجدول ٩-٢).
- **الماء**: يساعد في تنظيم درجة حرارة جسمك وغيرها من عمليات الجسم. وهو ينقل العناصر الغذائية إلى داخل الخلايا ويحمل المواد الإخراجية والنفايات خارج الخلية.

مضادات الأكسدة (Antioxidants)

حوالي ٩ من كل عشرة أطباء يؤيدون دور مضادات الأكسدة في مقاومة الأمراض، وذلك طبقاً لاستفتاء غير رسمي أجرته Medical Tribune وهي جريدة خاصة بالأطباء. هذه العناصر الغذائية الأساسية تساعد على حماية جسدك من ضغوط الحياة. وقد اكتشفت الدراسات الحديثة أن مضادات الأكسدة يمكنها منع أو إصلاح أي تلف بالخلايا يكون بادئاً أو مشجعاً على نشوء ورم خبيث، وقد تُوقِف بالفعل نمو هذا الورم. والمصادر الغذائية لمضادات الأكسدة هي الأطعمة الغنية بالبيتا كاروتين وفيتاميني (ج) و(هـ). هذه المواد الغذائية يعتقد أنها تلعب دوراً في حماية الجسم من الشقوق (الشوارد) الحرة Free radicals التي تدمر الأغشية الخلوية، وتدمر الحمض النووي DNA وقد تكون السبب الأصلي لحدوث أنواع معينة من السرطان، وأمراض القلب، بل وحتى عملية الشيخوخة نفسها. فحتى تتناول طعاماً يبطئ عملية الشيخوخة وحتى تظل سليماً من الأمراض، فإن هذا يتطلب وجبة غنية بمضادات الأكسدة.

وفيما يلي بعض مصادر الغذاء المضادة للأكسدة التي يمكنك إضافتها إلى وجبتك:

- **بيتا-كاروتين Beta-carotene**. البيتا كاروتين، الذي نجده في المشمش، والجزر، والكانتالوب، والقرع العسلي والسبانخ يتحول داخل الجسم إلى فيتامين (أ) Vitamin (A). هذا المركب المضاد للأكسدة يقي من الآثار الضارة للأشعة فوق البنفسجية القادمة من الشمس، ويمكنه تقديم الحماية للأغشية المخاطية للفم والأنف والحلق والرئتين، ومن ثم يقلل من القابلية للإصابة بالعدوى، كما أنه مضاد للعشى الليلي وضعف البصر، كما يمكنه تقليص خطر الإصابة بسرطان الرئة، وهو عامل مساعد في تكوين العظام



فكرة ذكية

حتى إذا كنت تعاني من وعكة صحية مثل نزلة برد، فإن التغذية أمر حيوي. لقد اكتشف الباحثون أن استحلاب أقراص جلوكونات الزنك في بداية نزلة البرد قد يخفف من حدتها. إحدى الدراسات التي أجريت بكلية "دارتماوث" ذكرت أن الطلبة الذين تناولوا أقراص استحلاب الزنك مع بداية نزلات البرد لم تستمر معهم أعراض البرد سوى خمسة أيام مقارنة بتسعة أيام للطلاب الذين تناولوا العلاج الذين اعتادوا تناوله. لعل هذا يعود إلى أن الزنك به مفعول مضاد للفيروسات التي تهاجم الفم والأنف.

والأسنان. تشير بعض الدراسات التي لا تزال في طورها التجريبي إلى أن البيتا كاروتين قد يكون مفيداً في الوقاية من الضعف الذهني. ففي دراسة أجريت على ٥١٠٠ شخص أعمارهم تتراوح بين ٥٥ و٩٥ عاماً وذلك بكلية طب جامعة "إرازموس" بروتردام، هولندا، وجد أن أولئك الذين تناولوا أقل من ٠,٩ مليجراماً من البيتا كاروتين بلغ احتمال إصابتهم بضعف الذاكرة والارتباك، وصعوبة حل المسائل، ضعفي أولئك الذين تنالوا ٢,١ مليجرام أو أكثر يومياً.

ونظراً للكم الهائل من الاهتمام الإعلامي، فإن أغلب الناس يعتقدون أن البيتاكاروتين هو المركب الوحيد الذي يملك خواص مضادة للتأكسد. وهناك العديد من المركبات الكاروتينية الأخرى التي لها خواص مضادة للأكسدة مثل:

- **ألفا-كاروتين Alpha-carotene**. (ويوجد في الجزر، والكنتالوب، والقرع العسلي)
- **جاما-كاروتين Gamma-carotene**. (يوجد في المشمش، والطماطم)
- **بيتا-كريبتوزانثين Beta-cryptoxanthin**. (يوجد في المانجو، والنكتارين، والخوخ، واليوسفي)
- **ليكوبين Lycopene**. (يوجد في الجوافة، والجريب فروت الوردي (بدمُه)، والطماطم، والبطيخ)
- **لوتين وزيازانثين Lutein & Zeaxanthine**. (يوجد في البنجر، والذرة، وأوراق الكرنب والخردل)

والمقادير الموصى بها حالياً بالنسبة لفيتامين (أ) تبلغ ٥٠٠٠ وحدة دولية للرجال و٤٠٠٠ وحدة دولية للنساء. ورغم أن كثيرين يجربون الحصول على فيتامين (أ) وبيتاكاروتين بتناول

مكملات غذائية، إلا أن اللجوء للأطعمة الطبيعية هو الأفضل (انظر الجدول ٩-٣). ولما كان فيتامين (أ) من المركبات التي يمكن أن تتراكم في الجسم، فمن الممكن أن تفرط في تناول المكملات منه مما يؤدي إلى التسمم. كما أن المكملات التي ستتناولها قد لا تمتص امتصاصاً كاملاً في أمعائك، وبذلك تتضاءل فعاليتها مع مرور الوقت.

جدول ٩-٣ المصادر الغذائية للبيتا-كاروتين

مشمش	أوراق الخردل
أسبرجس (هليون)	سبانخ
كبد بقري	كوسة شتوية
بروكولي	بطاطا
كنتالوب	بطيخ
جزر	ذرة صفراء
كرنب السلطة	

- **فيتامين (ج) Vitamin (C)**. (حمض الأسكوربيك ascorbic acid). وهو يقي من العدوى الميكروبية ويساعد على التئام الجروح. وهو يحظى بأهمية خاصة عندما تقع تحت ضغوط. وفيتامين (ج) يلعب كذلك دوراً حيوياً في زيادة مستويات النورأدرينالين، وهو مادة كيميائية بالمخ مسئولة عن الإحساس بالانتباه وزيادة التركيز. ونقص فيتامين (ج) يمكن أن يؤثر على حالتك المزاجية أيضاً، فيجعلك أقل يقظة وانتباهاً. ورغم عدم وجود أبحاث تناولت تقييم فيتامين (ج) بصورة مباشرة ودوره في الوقاية من نزلات البرد، إلا أن دراسات عديدة أوضحت أن تناول ١,٠٠٠ مليجرام يومياً منه قد تعمل على قصر المدة الزمنية لنزلة البرد وكذلك حدتها. لعل هذا

يعـود إلى أن فيـتامين (ج) لـه مفعـول مضـاد للهيسـتامين. كذلك أشارت الدراسات الحديثة إلى أن فيتامين (ج) يمكنه عرقلة نمو الأورام، كما أنه يحمي الأوعية الدموية، بل إنه قد يعمل على خفض ضغط الدم.

مـن السـهل الحصـول عـلى فيـتامين (ج) بوفـرة من خلال وجبـتك الغذائـية إذا اخـترت مـا يروقك من مختلف أنواع الفاكهة والخضراوات الطازجة.

جدول ٩-٤ المصادر الغذائية لفيتامين (ج)

البروكولي	قنبيط
كانتالوب	باباز
كرنب السلطة	فلفل أحمر، أخضر، أو أصفر
جوافة	عصير الليمون
كيوى	فراولة
عصير البرتقال	عصير طماطم

- **فيـتامين (هـ) Vitamin (E)**. توصـلت بعـض الأبحـاث التي استخدمت فيها أعقد الأساليب العلمية إلى أن فيتامين (هـ) مضاد قوي للأكسدة وأنه مهم للجسم من أجل الحفاظ عـلى الأغشـية الخلويـة. هـذا الفيـتامين الذي طالما عُرفت قيمـته لصـحة القلـوب، له مفعول مضاد للأكسدة ذو فائدة في الوقايـة مـن سرطان الثدي ويمكنه تأجيل حدوث مرض ألزهايمـر. في إحـدى الدراسـات بـالمعهد القومـي للسـرطان بالولايـات المـتحدة (١٩٩٧)، اسـتطاعت مـادة مشـتقة من فيـتامين (هـ) أطلـق علـيها اسم VES إيقـاف نمو خلايا سرطان الثدي بل وقتلها. أما الأبحاث الشاملة التي نشرت بالمجلـة الطبـية The New England Journal of Medicine فذكـرت أن الجـرعات الضـخمة مـن فيـتامين

(هـ) (ألفي وحدة دولية يومياً) أخرت بشكل واضح تقدم مرض ألزهايمر. وتوضح بعض البحوث المبدئية إمكانية الوقاية من حصى المرارة والكتاراكت وكذلك علاج الربو وعقم الذكور باستخدام فيتامين (هـ).

المكملات الغذائية من فيتامين (هـ) قد تساعد على تقوية الوظيفة المناعية لدى كبار السن، وذلك حسبما توصل إليه بحث علمي أجري بجامعة "تافتس". حيث تناول ٨٨ شخصاً صحيح البدن تبلغ أعمارهم ٦٥ عاماً أو أكثر، ٢٠٠ مليجرام من فيتامين (هـ) بشكل يومي ولمدة ثمانية شهور فعملت هذه الجرعة على تقوية وظائفهم المناعية بصورة هائلة وخفضت حالات العدوى بينهم بنسبة ٣٠٪. ويبدو أن فيتامين (هـ) ينشط وظائف خلايك الليمفاوية والتي تعد من الأسلحة المقاتلة الهامة بالجهاز المناعي.

يمكننا الحصول على فيتامين (هـ) بتناولنا للخضراوات وزيوت البذور، ولكنك ستضطر لتناول ٩٣ ثمرة لوز حتى تستفيد بأربعمائة وحدة دولية من فيتامين (هـ) وهي الكمية اللازمة ليستفيد منها القلب. وحتى تحصل على ٤٠٠ وحدة دولية من هذا الفيتامين من طعامك قد تضطر إلى تناول ٢٠ ألف سعر حراري يومياً أغلبها من الدهون! (انظر الجدول ٩-٥). ويخالج بعض الباحثين الشعور بأن الكميات الغذائية الموصى بها (RDA) حالياً بالنسبة لفيتامين (هـ) وهي ١٥ وحدة دولية للرجال و ١٢ وحدة دولية للنساء قد تكون شديدة الانخفاض بحيث تعجز عن الوقاية من المرض. إن تناول ٤٠٠ وحدة دولية يومياً، وهو مقدار يبلغ ١٣ ضعفاً الكمية الموصى بها (RDA)، على ما يبدو يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.

جدول ٩-٥ المصادر الغذائية لفيتامين (هـ)

لوز	الاستاكوزا
زيت الذرة	زبدة الفول السوداني
زيت كبد القد	زيت العصفر
المسلي المصنوع من زيت الذرة	شرائح السلمون
البندق	زيت عباد الشمس

الكيميائيات النباتية المليئة بالطاقة (Phytochemicals)

هذه المواد الكيميائية النباتية الفريدة، التي توجد في بعض الفاكهة والخضراوات المعينة، أساسية لتقوية وظيفة المناعة بالجسم وللوقاية من الأمراض (انظر الجدول ٩-٦). خضراوات العائلة الصليبية تشمل البوك تشوي، والبروكولي، والكرنب المسلوق، والكرنب، والقنبيط، وغيرها.

الفلافونيات Flavonoids

الفلافونيات (أو الفلافونيات الحيوية Bioflavonoids) تشمل حوالي ٤٠٠٠ مركب مسئول عن ألوان الفاكهة والزهور. وقد توصلت مجموعة من التجارب التي أجريت على هذه المركبات الموجودة في القشرة البيضاء اللينة للفاكهة الحمضية إلى أن هذه العناصر الغذائية الرئيسية تزيد من نشاط جهاز المناعة وتلعب العديد من الأدوار في مكافحة السرطان. هذه المركبات الحيوية النشطة كيميائياً تصاحب فيتامين (ج) بالنباتات وتعمل كمضادات للأكسدة. ويمكنك العثور عليها في الفاكهة الحمضية، والفلفل الأخضر، والليمون، والليم الحمضي، والبرتقال، والجزر، وثمار العليق (berries) مثل التوت والفراولة، والبقدونس، والكوسة، والتفاح، والعنب، والكريز، والباذنجان، والطماطم. والشاي، والمقدونس مصادر جيدة أيضاً. والفلافونيات

أيضاً. قد تعين على الوقاية من أمراض القلب، حسبما أعلن الباحثون الفنلنديون في دراسة ذكرت بالمجلة الطبية البريطانية عام ١٩٩٦ The British Medical Journal. وفي دراسة أجريت مؤخراً على ٥١٣٣ رجلاً وامرأة تمت متابعتهم لمدة تقترب من ٢٥ عاماً، كان هؤلاء الذين احتوت وجباتهم على أعلى معدلات الفلافونيات أقل عُرضة للوفاة من أمراض القلب من أولئك الذين احتوت وجباتهم على مقادير أقل من هذه المواد المضادة للأكسدة.

جدول ٩-٦

المادة الكيميائية النباتية	المصدر الغذائي	التأثير الصحي
الفلافونيات (أو الفلافونويدات) الحيوية	أغلب الخضراوات والفاكهة، وعرق السوس، وبذر الكتان، والشاي الأخضر	الوقاية من السرطان
كابسيسين	الفلفل الأحمر الحار (الشطة)، الفلفل التايلندي، الجلبة المكسيكي	مضاد للالتهاب، الوقاية من السرطان
الكاروتينيات (أو الكاروتينويدات)	الجزر، الكوسة الشتوي، البطاطا الحلوة، المشمش، السبانخ، اللفت، البقدونس، فول الصويا، الحبوب، خضراوات الفصيلة الصليبية، الموالح	مضادة للأكسدة، الوقاية من أمراض القلب والسرطان، تنشيط جهاز المناعة
حمض الإلاجيك	عنب، توت بري، فراولة، تفاح	للوقاية من أمراض القلب والسرطان
الإندولات	الخضراوات من الفصيلة الصليبية	الوقاية من السرطان
الأيزوفلافونات	فول الصويا، البقوليات	الوقاية من السرطان، تخفيف أعراض سن اليأس عند النساء.

الأيزوثيوسيانات	الخضراوات الصليبية، الفجل الأفرنجي	الوقاية من السرطان
الليمونيات	الموالح، الكمون، بذور الكراوية، الزنجبيل	الوقاية من السرطان
حمض لينولينيك	الخضراوات الورقية، البذور، بذور الكتان	الوقاية من مرض القلب والسرطان
لايكوبين	طماطم، بطيخ، الجريب فروت الوردي (بدمه)، الجوافة، الفلفل الأحمر	الوقاية من السرطان
التربينات الأحادية	الثوم، البقدونس، الكوسة، الريحان، النعناع، الباذنجان، الموالح، الطماطم، الشمر، الخضراوات الصليبية	مضادة للأكسدة ووقاية من أمراض القلب والسرطان
أحماض الفينوليك	الثوم، الشاي الأخضر، الحبوب، فول الصويا، الفواكه، الخضراوات، جذور عرق السوس، بذور الكتان	مضادة للأكسدة ووقاية من أمراض القلب والسرطان
الستيرولات النباتية	بروكولي، كرنب، منتجات الصويا، الفلفل، الحبوب الكاملة	الوقاية من السرطان
الكبريتيدات (أللايل)	ثوم، بصل، خضراوات صليبية	الوقاية من السرطان، كبح نمو الورم
كبريتورافين	خضراوات صليبية	الوقاية من السرطان

الكويرسيتين (Quercetin)

هذا النوع شديد التركيز من الفلافونيات الحيوية يوجد في الفواكه الحمضية، والبصل الأحمر والأصفر، والبروكولي.

يستطيع الكويرسيتين تخفيف الالتهاب المصاحب للحساسية، ويمكنه تثبيط نمو سرطانات الرأس والرقبة، وقد يعمل عكس اتجاه إنزيم الترانسكريبتيز، وهو الإنزيم الذي يستخدمه فيروس الإيدز HIV للتكاثر ومضاعفة أعداده. هناك فلافونيات حمضية تشمل الهيسبيريدين، (الذي يقال إنه يرفع مستويات البروتينات الدهنية عالية الكثافة (الجيدة) بالدم ويخفض مستوى البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة (الضارة) والجلسريدات الثلاثية)، والتانجيريتين، الذي يحفز عملية الأبوبتوزيس (الوفاة المبرمجة للخلية) في خلايا سرطان الدم (اللوكيميا) لكنه لا يضر بالخلايا الطبيعية.

الجلوتاثيون (Glutathione)

هناك عنصر غذائي آخر وُجد أنه يقوي جهاز المناعة بحيث يمكنه مقاومة أنواع العدوى الأخرى ألا وهو الجلوتاثيون. هذا المضاد القوي للأكسدة يكثر وجوده في الجزء الأحمر اللحمي من البطيخ القريب من القشرة. كما يمكن أن نجده أيضاً في الخضراوات الصليبية، مثل القنبيط والبروكولي.

الألياف الغذائية (Dietary fiber)

الألياف الغذائية نعمة أخرى ننالها عندما نكثر من أكل الفواكه والخضراوات. الألياف تسرع بحركة الطعام والسموم عبر القناة الهضمية. فلا تسمح لأي مواد محتمل أن تتسبب في السرطان سوى بوقت قليل تتصل فيه بالأمعاء أو القولون أو المستقيم. حسب إحصائيات المعهد القومي (الأمريكي) للسرطان، فإن الوجبة الغنية بالألياف تعمل على خفض خطر الإصابة بسرطان القولون بنسبة تصل إلى سبعين في المائة. كما أنها قد تخفض كذلك من مخاطر حصى الكلى والمرارة وتعالج الإمساك. الألياف تتخمر داخل القولون وتزيد من كمية الأكسجين، وهو ما يعمل

بـدوره على تضاؤل مفعول البكتيريا الضارة. وتوصي رابطة الغذاء الأمريكـية للـبالغين بتـناول ٢٠–٣٥ جـراماً مـن الألـياف يومياً. وحوالـي ربع ما تتناوله يومياً من الألياف ينبغي أن يشتمل على الـنوع القـابل للذوبـان مـن الألـياف الموجـودة في الشـوفان، والبقولـيات والخضـراوات والفاكهـة. (انظر الجدول ٩–٧). أما بـاقي وجبـتك من الألياف فينبغي أن يكون من النوع غير القابل للذوبان والموجود في النخالة (نخالة القمح) والحبوب الكاملة.

جدول ٩-٧ الأغذية الغنية بالألياف القابلة للذوبان

كوسة البلوط	البلح
التفاح	البقول الجافة
البطاطس المخبوزة	عدس
العنبية	بازلاء
البروكولي	برقوق
الكرنب	قرع عسلي
الجزر	توت بري
القنبيط	فراولة
الموالح	بطاطا

اللبنات الأساسية: الأحماض الأمينية (Amino acids)

نحصـل عـلى الأحمـاض الأمينـية مـن الـبروتينات وهي اللبنات المستخدمة في بـناء وإصلاح وصيانة أنسجة جسدك. تسعة منها أساسـية (Essential) بمعـنى أنـه ينـبغي علينا الحصول عليها من الطعام لأن الجسم لا يصنعها. أما الأحماض الأمينية الأخرى فغـير أساسـية (Non-essential) لأن في اسـتطاعة الجسـم تصـنيعها إذا تناولـت قـدراً كافـياً مـن السـعرات الحـرارية والأحمـاض الأمينـية كـل يـوم. وبجانـب بـناء الخلايـا وإصلاح

الأنسجة تقوم الأحماض الأمينية بتصنيع الأجسام المضادة التي تقاوم البكتيريا والفيروسات التي تهاجم الجسم (ارجع إلى الجدول ٩–٨ حتى تفهم وظائف الأحماض الأمينية في الجسم).

جدول ٩-٨ الأحماض الأمينية

الأحماض الأمينية الأساسية	وظيفتها في الجسم
ليوسين وأيزوليوسين	يجعلك تظل منتبهاً، يمنحك الطاقة، يوجد في الأرز الأسمر. والبقول، واللحوم والمكسرات ودقيق الصويا وحبوب القمح الكاملة.
لايسين	يكوّن الكولاجين. وفعال في علاج الحلأ (الهيربس)، ويساعد على إنتاج الهرمونات. يوجد في الجبن، الأسماك، البيض، بقول ليما، اللبن، البطاطس، اللحوم الحمراء، فول الصويا.
ميثيونين	يمنع حدوث مشكلات الشعر والجلد، خافض لمستوى الكولستيرول بالدم، يحمي الكليتين، يوجد بالبقول، والبيض، والأسماك، والثوم، والعدس، واللحم، والبصل، والزبادي.
فينيل ألانين	مسئول عن تكوين النورأدرينالين، ويجعلك منتبهاً، ويحسن الذاكرة، ويقلل من الشعور بالجوع. يوجد باللحوم والجبن.
ثريونين	يساعد في عملية الهضم، وفي عملية التمثيل الغذائي يوجد في الخضراوات.
تريبتوفان	مركب يساعد في الاسترخاء، ومعالج للأرق، ويساعد في علاج الصداع النصفي. فهو ضروري لوظائف المخ وتجده في الأسماك واللحم البقري والدجاج والبيض وفول الصويا والبلح.

فالين	يساعد على الانتباه الذهني، مهدئ للعواطف، ويمكن العثور عليه في منتجات الألبان، والحبوب واللحم وعش الغراب والفول السوداني وفول الصويا.
الأحماض الأمينية غير الأساسية	**وظيفتها في الجسم**
ألانين	ينشط المخ والجهاز المركزي، ويقوي جهاز المناعة. يوجد في اللحوم.
أرجنين	يحسن الاستجابة المناعية، ويساعد على التئام الجروح، ويزيد إفراز هرمونات النمو. يوجد في الخروب، والشكولاته وجوز الهند ومنتجات الألبان، واللحم والشوفان، والفول السوداني، وجنين حبة القمح.
حمض أسبارتيك	يزيد قوة التحمل ومنشط. يوجد في البروتينات النباتية، وبخاصة في البذور النابتة.
سيستين	مضاد للأكسدة، يبطئ تقدم الشيخوخة، ينشط التئام الجروح. يوجد في اللحم، الدواجن، والأسماك، وفول الصويا.
حمض جلوتاميك	يحسن القدرات الذهنية، يسيطر على الميل الشديد لتناول السكريات، ومنشط. يوجد في الأطعمة البروتينية.
جلايسين	مقو لجهاز المناعة. يوجد في الأطعمة البروتينية.
هيستيدين	يساعد في شفاء أمراض الحساسية، والتهاب المفاصل، والقرح، والأنيميا. يوجد في الأرز والقمح والجودار.
برولين	يصون ويقوي عضلات القلب، ويوجد في اللحوم.
سيرين	مقو لجهاز المناعة. يوجد في اللحوم ومنتجات الألبان، وجلوتين القمح،

	والفول السوداني، وفول الصويا.
تورين	يقلل من التغيرات المصاحبة للتقدم في العمر، ينقي الجسم من النفايات المحتوية على شوارد حرة. يمكن العثور عليه في البيض والسمك واللحم واللبن.
تيروزين	يعالج الاكتئاب، ويزيد الانتباه، ومنشط لوظائف الغدة الدرقية. يوجد في اللوز، والأفوكادو، والموز، ومنتجات الألبان، وفول ليما، وبذور القرع العسلي.

الأطعمة العلاجية الأخرى

توصلت د. جوديث ورتمان، وهي باحثة في علم التغذية بمعهد "ماساشوسيتس للتكنولوجيا"، إلى أن بعض الأطعمة المعينة تؤثر في كيميائيات المخ التي تؤثر في مزاجنا، وطاقتنا الذهنية وأدائنا. (انظر الجدول ٩-٩).

انشط ... اهدأ

بعض الأطعمة المعروف عنها ارتفاع محتواها من البروتينات – مثل الديك الرومي، التونة، الدجاج– غنية بحمض أميني اسمه "تيروزين" وهو يعمل على زيادة كميات مواد كيميائية بالمخ اسمها "دوبامين" و"نورأدرينالين". وهذه المواد بدورها، تخلق شعوراً بالانتباه وتحسن تركيزك. كما أوضحت الدراسات أيضاً أن الأطعمة الغنية بالتيروزين تساعد على مقاومة آثار الضغوط على الجسم.

جدول ٩-٩ الأطعمة المنشطة أو المرخية للجسد

الأطعمة المنشطة	
الفول	البازلاء
اللحم البقري	الدواجن

الجبن	منتجات الصويا
السمك	الزبادي
اللبن	
الأطعمة المهدئة	
الباجل	المكرونة
الخبز	البطاطس
الحبوب	الأرز
الرقائق النشوية	الشربات
الفطائر	

أما الأطعمة المهدئة مثل الخبز، والحبوب والمكرونة أو الشربات المسكر، فغنية بالكربوهيدرات وتدفع الحمض الأميني "تريبتوفان" لدخول المخ بكميات هائلة. ثم يتحول التريبتوفان بعد ذلك إلى المركب الناقل للتيار العصبي الذي يسمي "سيروتونين"، وهو مادة كيميائية بالمخ تحسن الحالة المزاجية. وعندما ترتفع معدلات السيروتونين، نعيش حالة من الهدوء ونشعر بمزاج رائع لفترة من الوقت. كما بينت الدراسات أن إضافة كميات من الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات المركبة الموجودة في وجبتك، يمكنك من رفع مستويات السيروتونين وجني ثمار المفعول المهدئ له طوال اليوم مع نوم أعمق يعالج بدنك.

نجوم التغذية العشرة الأوائل

١. **البروكولي**: هذا النوع من الخضراوات الذي يعد من أنواع القنبيط ويشبه شكل الشجرة غني بالإندولات، والأيزوثيوسيانات والكبريتورافان، وهي كيميائيات نباتية وُجد أنها تنشط النظم الإنزيمية التي تمنع أو توقف تلف حمض DNA النووي بالخلية، وتقلص حجم الأورام (في الدراسات التي أجريت على حيوانات) وتقلل من فعالية

الهرمونات الشبيهة بالإستروجين. بعبارة أخرى، إنها عبارة عن قوة هائلة من التغذية العلاجية! فإذا أردت أعلى تركيز ممكن من المركبات المقاومة للسرطان، فاشتر براعم البروكولي من أقرب متجر للأغذية الصحية. البراعم تحتوي على مقدار من الكبريتورافان تزيد على ما هو موجود بالبروكولي الناضج (الأكبر عمراً) بعشرة إلى مائة ضعف.

٢. **منتجات الألبان**: منتجات الألبان قليلة الدسم -مثل اللبن الحليب قليل الدسم ومنتجات الألبان قليلة الدسم مثل الجبن القريش، واللبن المثلج، والزبادي- سوف تقيك من العديد من المشكلات الصحية الخطيرة المرتبطة بالتقدم في العمر. وتبين الدراسات أن الوجبة الغنية بمنتجات الألبان قليلة الدسم، والفواكه، والخضراوات تعمل على تخفيض ضغط الدم بصورة واضحة. أما الكالسيوم وفيتامين (د) الموجودان في منتجات الألبان فيساعدان على المحافظة على قوة العظام ويمنعان حدوث هشاشة العظام وكسورها.

٣. **الأسماك**: توضح الدراسات الحديثة أن تناول الأسماك مرة واحدة أسبوعياً على الأقل، يمكن أن يقلل من خطر الوفاة المفاجئة بالسكتة القلبية. ففي دراسة أجريت على ٢٠٥٥١ ذكراً واستمرت أحد عشر عاماً، اكتشف الأطباء أن الرجال الذين تناولوا السمك مرة واحدة أسبوعياً قل لديهم بمقدار النصف خطر نوبة القلب المفاجئة والمميتة عن الرجال الذين تناولوا السمك بمعدل يقل عن مرة واحدة شهرياً. ورغم تركيز هذه الدراسة على الرجال، إلا أنه لا يضير النساء الانضمام إلى الموكب! فالمركبات الموجودة بالأسماك والتي تسمى أحماض "أوميجا ٣" الدهنية Omega-3 fatty acids لها مفعول واق من الوفاة بنوبات القلب

المفاجئة، ولعل هذا يعود إلى أنها تمنع حدوث ضربات القلب غير المنتظمة والتي تشكل خطراً على حياة الإنسان. ومن أنواع الأسماك الصحية للقلب:

- الأنشوجة
- سمك القنبر (سمك أزرق اللون)
- الاستاكوزا
- الماكريل
- السلمون
- السردين
- المحار
- التونة
- البياض

٤. الثوم: طبقاً للأبحاث العلمية، يحتوي الثوم على مواد كيميائية تؤدي وظيفة تشبه "مثبطات إنزيم تحويل الأنجيوتنسين" ACE inhibitors وهي العقاقير التي يصفها الأطباء عادة لخفض ضغط الدم والكولستيرول ولحماية القلب. والمكملات الغذائية المصنوعة من الثوم تعمل على خفض ضغط الدم عن طريق توسعة الأوعية الدموية. والحقيقة أن بعض الدراسات قد كشفت عن أن تناول فص أو اثنين من الثوم الطازج يومياً يمكن أن يخفض ضغط الدم المرتفع قليلاً بنسبة تصل في المتوسط إلى ٨٪ في فترة من شهر إلى ثلاثة أشهر. كما اكتشف الباحثون أن الثوم والبصل بإمكانهما منع تكوين مركبات "النيتروزامين"، وهي مسببات قوية للسرطان الذي يستهدف عدة مواقع بالجسم (عادة الكبد، والقولون،

والـثدي). وكـلما كان الثوم أو البصل لاذع المذاق كان معنى هـذا احـتواءه عـلى كمـيات أكـبر مـن مركـبات الكـبريت. المشكلة أنه عليك أن تأكله نيئاً!

٥. **الشـاي الأخضـر**: الشـاي مضـاد قـوي للتأكسـد يساعد في الوقايـة من سرطان الكبد، والبنكرياس، والثدي، والرئتين والمـريء، والجلـد. كمـا وجـد كذلـك أنه يساعد في تقليص حجـم مخاطـر الـتعرض لأمـراض القلـب والجهـاز الدوري والسـكتات المخية، وبعض الدراسات الحديثة تشير إلى أنه قـد يفـيد في الوقاية من هشاشة العظام. ويذكر الباحثون أن هـناك مـادة كيميائية غير سامة موجودة بالشاي الأخضر، واسمهـا epigallocatechin-3 gallate وهـي تعمـل كمضـاد لليوروكينـيز (إنـزيم مهم لنمو الورم السرطاني). إن فنجاناً واحداً من الشاي الأخضر يحتوي على ما بين ١٠٠ –٢٠٠ مليجرام من هذا المكون المضاد للأورام.

٦. **زيـت الزيـتون**: هـو زيـت غـير مشـبع أحـادي، رُوج له مؤخـراً باعتـباره زيـتاً صـحياً للقلـب يفضـل عـلى الزيوت النباتـية الأخـرى والمسـلي النباتي. في بلدان البحر الأبيض المتوسـط، ينتشـر اسـتعمال زيـت الزيـتون في الطهـي ومـع السـلطة. وفي بلـدان الـبحر المتوسـط نجـد حـالات سـرطان الثدي تقل بنسبة ٥٠٪ عن مثيلاتها بالولايات المتحدة.

٧. **العنـب الأحمـر**: اكتشـف حديثاً وجود مادة أخرى فائقة مضـادة للأكسـدة اسمهـا "أكتـيفين" Activin داخل بذور العنـب الأحمـر، والمنـتجات الـثانوية للعنب الأحمر –مثل العصـير أو الـبذور– قد توفر حماية متميزة من أنواع معينة مـن السـرطان، ومـن أمـراض القلـب، والـتهاب المفاصـل الـروماتويدي، والكاتاركـت، وغيرهـا مـن الأمراض المزمنة

والمسببة لتدهور الصحة. توضح بعض الدراسات أن "الأكتيفين" أقوى بمقدار يصل إلى سبع مرات قدر فيتامينات (ج) و (هـ) وبيتا كاروتين في خاصية منع التأكسد. ولعل هذا ما يفسر أن العنب الأحمر أكثر صحة من العنب الأبيض في الوقاية من أمراض القلب. لقد أعلنت دراسات سابقة عن الخواص المكافحة للسرطان التي يتميز بها "ريسفيراترول" وهو مركب مستخلص من قشور العنب الأحمر، وتوصلت الدراسات التي أجريت حديثاً إلى أن كوباً من عصير العنب يومياً قد يقلل خطر ضعف الإبصار المرتبط بالتقدم في العمر.

٨. **الصُويْ أو فول الصويا**: بروتين الصويا يعد بديلاً ميسوراً رخيص التكلفة وصحياً للحوم. منتجات الصويا لا تحتوي على مكونات الألبان ولا تحتوي على دهون مشبعة. وعلى مدى سنوات عديدة، لعب فول الصويا دوراً أساسياً في الثقافة الأسيوية. وحقيقة الأمر، أن معدلات الإصابة بأمراض القلب وسرطان الثدي، وسرطان البروستاتا، وهشاشة العظام على مستوى الرجال والنساء الأسيويين تقل كثيراً عن نظيراتها لدى الأمريكيين. وفي دراسة حديثة أجريت على ألف شخص ونشرت بالمجلة الأمريكية للوبائيات (عام ١٩٩٦) American Journal of Epidemiology وُجد أن من تناولوا فول الصويا في أي صورة من صوره مرة واحدة على الأقل أسبوعياً قل خطر تعرضهم لبوليبات (زوائد) الغشاء المخاطي للقولون التي تمهد لحدوث سرطان القولون مقارنة بأولئك الذين لم يتناولوا فول الصويا، وذلك بمقدار النصف.

والأيزوفلافونات هي مواد غذائية نباتية نجدها في الصويا وتتحول إلى إستروجينات نباتية (قريبة في تركيبها من

إستروجين الجسم البشري) في الجسم (انظر الجدول ٩-١٠ عن نجوم الصويا، الأطعمة الغنية بالأيزوفلافونات). هذه المكونات النباتية تحاكي هرمون الإستروجين. وعلى ما يبدو أنه ليس لها آثار جانبية ضارة ويمكنها تخفيف أعراض سن اليأس التي تحدث نتيجة لانخفاض كميات الإستروجين. وتوضح الدراسات أن خلاصة الصويا تمنع بفعالية ارتفاع نسبة الكولستيرول ببلازما الدم والتي تصاحب نقص هرمون المبيض. فإذا أردت أن تزيد من كمية الصويا في وجبتك لكنك لست مغرماً بالتوفو، جرب المنتجات الأخرى التي يدخل فيها الصويا (انظر الجدول ٩-١١). على مدى السنوات العشر السابقة، ظهر بالأسواق أكثر من ألفي نوع جديد من منتجات الصويا، تبدأ من البيبروني بدون لحم، والبسطرمة، والنقانق، والبودنج، وبدائل الألبان. ومن الأطعمة المصنوعة من الصويا والغنية بالكالسيوم الطحينة، التوفو المضاف إليه كالسيوم، واللبن الحليب المزود بالصويا، والبروتين النباتي المصنع، وبندق الصويا.

٩. **السبانخ**: لعلك سمعت الكثير عن "الهوموسيتيين" (Homocysteine) مؤخراً في نشرات الأخبار. هذا البروتين الموجود بشكل طبيعي في الدم يشجع على انسداد الشرايين وهو منتج ثانوي للتمثيل الغذائي للوجبات الغنية بالبروتين. ومع ازدياد الاهتمام مؤخراً بالهوموسيتيين أخبرنا إخصائيو التغذية أن الشفاء أمره بسيط: أضف المزيد من حمض الفوليك. حمض الفوليك يخفض بدرجة هائلة من المستويات المرتفعة للهوموسيستيين بالدم. وحالة تدهور الماقولة (بشبكية العين) المرتبطة بالتقدم في العمر، وهي السبب الرئيسي للعمى عند كبار السن، تقل حدتها

أيضاً بدرجة واضحة بتناول هذا النوع من الخضراوات. السبانخ غنية بالفولاسين، وهي عنصر غذائي مهم أثناء الفترات الأولى من الحمل لمنع حدوث عيوب خلقية بالأنبوب العصبي للأطفال. هذا الخضار عظيم الفائدة غني كذلك بالبيتا كاروتين، وفيتاميني (أ) و(ج) وعنصر البوتاسيوم.

جدول ٩-١٠ نجوم الصويا

الطعام	المقدار	الأيزوفلافونات التي يحتويها (بالمليجرامات)
بندق الصويا المحمص	١/٤ فنجان	٦٢
تمبه	١/٢ فنجان	٣٥
توفو قليل الدسم	١/٢ فنجان	٣٥
توفو عادي	١/٢ فنجان	٣٥
لبن الصويا	فنجان واحد	٣٠
لبن الصويا قليل الدسم	فنجان واحد	٢٠

١٠. **الطماطم**: تؤكد البحوث المبدئية أن المادة المضادة للأكسدة وشديدة الفعالية والمسماة "لايكوبين" (Lycopene) والتي توجد بكثرة في الطماطم، قد تكون أكثر قوة من البيتا كاروتين والألفا كاروتين وفيتامين (هـ). هذه المادة المضادة للأكسدة ترتبط بالوقاية من أمراض القلب وبعض أنواع السرطان مثل سرطان البروستاتا وسرطان الرئة. إن طهي الطماطم يطلق سراح مادة "اللايكوبين" ويجعلها متاحة لكي يمتصها جسمك.

أغذية علاجية

إذا أحسست بالحاجة للتركيز على حالة أو منطقة محددة من الصحة الطيبة، فإن هناك بعض النظم الغذائية بعينها يمكنها

مساعدتك على ذلك. (لا تبدأ أي نظام جديد في الوجبات الغذائية دون أن تستشير طبيبك أولاً).

- **ريجيم داش DASH.** كلمة DASH مكونة من الأحرف الأولى لكلمات عبارة باللغة الإنجليزية معناها "المناهج الغذائية التي تهدف لعلاج ارتفاع ضغط الدم". هذا النظام الغذائي الأشبه بالمعجزة غني بالفواكه والخضراوات وقد وُجد أنه يخفض ضغط الدم المرتفع في ثمانية أسابيع فقط. ففي دراسة أجريت تحت اسم DASH تناول المشاركون فيها وجبة قليلة الدسم (أقل من ٣٠ في المائة من السعرات الحرارية اليومية مصدرها الدهون) وغنية بالفواكه وبالخضراوات (من ٨ إلى ١٠ مقادير أو حصص يومياً) والحبوب (من سبعة إلى ثمانية مقادير). وفي نهاية الدراسة، انخفضت قراءات ضغط الدم الانقباضي (القراءة العلوية) بمتوسط ١١ نقطة. أما ضغط الدم الانبساطي (القراءة السفلية) فقد انخفضت بمقدار أكبر من خمس نقاط. وكان تفسير ذلك أن الوجبة كانت غنية بالكالسيوم والبوتاسيوم والمغنسيوم وهي عناصر متوفرة في المنتجات الطازجة كما أن الوجبة كانت ذات محتوى منخفض من الصوديوم.

جدول ٩-١١ أحدث منتجات الصويا

فيما يلي مجرد أمثلة قليلة من منتجات الصويا المتوفرة بمجال السوبر ماركت، ومتاجر الأطعمة الطبيعية والأسواق الأسيوية:

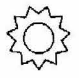
- **بروتين الصويا المركز.** ولهذا الشكل من بروتين الصويا الذي يأتي على شكل مسحوق له عشرات المنافع. يمكن إضافته للطواجن، وأطباق المكرونة، والمشروبات، وغيرها. والأوقية الواحدة تحوي حوالي ٢٣ جم من بروتين الصويا.

- **ميزو.** هذا المعجون الملحي الغني المصنوع من فول الصويا والحبوب يتم ترقيده وتعتيقه في راقود خشبي لمدة سنة إلى ثلاث سنوات. وعند استعماله لإعطاء النكهة للحساء والصلصة والمتبلات، فإن مذاق "ميزو" يتفاوت بين الحلو وفاتح الشهية والملحي. ويحتوي "ميزو" على الأيزوفلافونات، ولكن نظراً لصغر حجم الكمية المستخدمة منه (ملعقة شاي واحدة)، فإنك لن تحصل سوى على كم ضئيل من الفائدة.
- **دقيق الصويا.** دقيق شديد النعومة نكهته تفوق دقيق الصوي كما أن مذاقه ألطف. الفنجان الواحد منه يوفر ٢٠ جراماً من بروتين الصويا.
- **فول الصويا.** فول الصويا المجفف له نكهة لذيذة تشبه نكهة المكسرات ويمكن استعماله في وصفات متنوعة مثل الفول المخبوز أو الفلفل الحار. فقط تذكر أن تنقعه أولاً كما تفعل مع أي فول جاف. ويمكنك إضافته إلى الحساء أو استخدامه في أي وصفة طعام تحتاج إلى صنف بقوليات. نصف فنجان من فول الصويا يحتوي على ١٤،٣ جرام من بروتين الصويا.
- **دقيق الصوي.** يصنع دقيق الصوي من فول الصويا المحمص الذي يطحن ليصنع مسحوقاً شديد النعومة. ويمكنك شراء هذا الدقيق في عدة صور: منزوع الدسم، قليل الدسم، وكامل الدسم. نصف فنجان من دقيق الصوي كامل الدسم يحوي ١٥ جراماً من بروتين الصوي، في حين يحتوي النوع منزوع الدسم منه على ٢٤ جراماً. استعمل دقيق الصوي بديلاً لربع كمية الدقيق العادي في وصفات الطعام.

- **حبيبات الصويا.** هذه الحبيبات لذيذة المذاق التي تشبه المكسرات يمكنك نقعها واستعمالها لزيادة حجم الطعام في الوصفات أو ترش مباشرة على الطعام مثل الآيس كريم أو الزبادي. حبيبات الصويا تحتوي على ٢٣ جراماً من بروتين الصويا في كل ٤/١ فنجان.
- **لبن الصويا.** هذا السائل يمكن استخدامه في أي وصفة طعام تستدعي استخدام اللبن. والفائدة أن ٢٥٠ جراماً منه تحتوي تقريباً على عشرة جرامات من بروتين الصويا. تأكد من البحث عن لبن صويا مزود بكالسيوم إضافي.
- **تمبه.** تصنع هذه الكعكة الرقيقة من فول صويا مخمر. وله مذاق مثير يشبه المكسرات أو مذاق مدخن وقوام لادن يلوك في الفم. ١٢٥ جراماً منه تحتوي على حوالي ١٧ جراماً من بروتين الصويا. وكثيراً ما تستخدم التمبه كبديل للَحم البقري وتحتوي على حبوب فول صويا كاملة وألياف بمقدار يفوق لبن الصويا والتوفو.
- **بروتين الصويا النسيجي أو المنتج الخضري النسيجي.** هذا البديل للَحم سريع التحضير يصنع من دقيق الصوي قليل الدسم ويمكن استعماله كبديل للحم البقري لصنع الهامبرجر، والصلصة الحريفة، وسلوبي جوز، وغيرها. وهو متوفر في عدة أشكال منها الأصابع، قراقيش، وجبات. مقدار من نصف فنجان يحوي ١١ جراماً من بروتين الصويا. وبعض الأطعمة المصنعة من الصويا لا تحتوي على الأيزو فلافونات حيث تم نزعها منها أثناء التصنيع.
- **توفو.** هذا المنتج المصنوع من الصويا يسمى أيضاً خثرة الفول. وهو طعام بلا مذاق، غير أن خلطه مع الأعشاب

والتوابل وغيرها من الأطعمة يجعله شهياً للغاية. ويتوفر التوفو في ما لا حصر له من الأشكال المتنوعة مثل الطري والجامد وشديد الصلابة والحريري. كما يتوفر كذلك في الأشكال العادية وقليلة الدسم. ١٢٥ جراماً من التوفو الجامد تحتوي على ٩- ١٣ جراماً من بروتين الصويا، ونفس الكمية من التوفو الطري تحتوي على ٩ جرامات من بروتين الصويا. انتبه لوجود الدهون بالتوفو، لأن قطعة مقدارها ١٠٠ جرام من التوفو الخفيف تحوي جراماً من الدهون. ونفس المقدار من التوفو الجامد العادي تحتوي على كمية تصل إلى ٧ جرامات من الدهون.

- **الريجيم الغني بالبروتينات.** يبدو أنه كل سبعة أعوام يظهر على السطح نفس الريجيم الغني بالبروتين مرة أخرى. ورغم فشلها الذريع في الماضي، فإن هذه الوجبة الغنية بالبروتينات وبالدهون وقليلة المحتوى من الكربوهيدرات تقوم على افتراض بأن الكربوهيدرات وليست الدهون هي التي تكون الشحوم بأجسادنا. هذا الريجيم يسمح لك بأن تأكل حتى تصاب بالامتلاء، ولكن من مجموعات غذائية معينة دون غيرها. ورغم أن نظاماً غذائياً مثل هذا لا يوصى به للتحكم في الوزن على المدى الطويل، إلا أن دراسة حديثة أجريت بجامعة ولاية أوهايو بينت أن النظام الغذائي الغني بالبروتينات، وقليل السعرات الحرارية قد تفيد مرضى المستشفيات البدناء في السيطرة على مستوى السكر في دمائهم. والدراسة التي نشرت في عدد حديث من أعداد المجلة الأمريكية للتغذية الإكلينيكية American Journal of Clinical Nutrition أوضحت أن النظام الغذائي الجديد يسمح للمرضى البدناء بحرق شحوم أجسادهم للحصول على



فكرة ذكية
يمكنك بسهولة الحصول على الحد الأدنى اليومي من الفولات (٤٠٠ مليجرام) عن طريق إضافة ما يلي إلى وجبتك:

الخضراوات الخضراء الداكنة

الفاكهة، وخاصة الموالح أو العصائر

الحبوب الكاملة

وجبات الإفطار من الحبوب المدعمة بالعناصر الغذائية

الطاقة دون أن يعرض صحتهم للخطر ومع الحفاظ على معدل مستقر للسكر بالدم، وهو ما يساعدهم على تجنب مرض السكر وارتفاع نسبة الجلوكوز بالدم.

- **الوجبة قليلة الدسم.** أظهرت وجبة د. دين أورنيس ذات المحتوى شديد الانخفاض من الدهنيات، نجاحاً مع الأشخاص الذين يعانون من حالات قلب حرجة، كما شرح هو بنفسه في كتابه "كل أكثر، وأنقص وزنك" Eat More. Weigh Less دار نشر (Harper Collins) عام ١٩٩٣. هذا النظام الغذائي الصحي لمرضى القلب يشتمل في معظمه على كربوهيدرات، وبعض البروتين وأقل القليل من الدهون (أقل من ١٠٪). ورغم أن هذا النظام مصمم خصيصاً لعلاج القلوب المريضة، إلا أنه قد وجد أنه يفيد كذلك في الوقاية من السرطان وفي إنقاص الوزن. وقبل أن تبدأ في جمع أكوام من الفواكه والخضراوات، عليك أن تعلم أن الطريقة الوحيدة التي يمكنك بواسطتها خفض كمية الدهون لتشكل ١٠٪ من السعرات الحرارية تتمثل في استبعاد المزيد من مصادر البروتين الحيوانية من وجبتك الغذائية. انظر الشكل ٩-١ والجدول ٩-١٢ لمعرفة السبل اليسيرة لقراءة البيانات المكتوبة على أغلفة المنتجات ولجعل وجبتك تحوي قدراً أقل من الدهون المشبعة.
- **الوجبة الحيوية الكبرى.** وهي وجبة نصف نباتية يزعمون أنها تحسن الصحة وتطيل العمر. وهي تقوم على الحاجة للحفاظ على مبدأي (قوة التمدد حسب المعتقدات الصينية) ويانج (قوة الانقباض) في حالة التوازن بالجسم. في ضوء هذا، يبدو أن الطهي عبارة عن معالجة خضراوات "ين" "بيانج" بواسطة النار، والملح أو الضغط للحفاظ على التوازن. والأرز الأسمر هو المحور الأساسي في هذا النظام

" قد تكون المحافظة على النظام الغذائي ذي الـ ١٠% دهون أحد أصعب التحديات التي خضتها. غير أن النتائج التي تمثلت في إنقاص ٤٠ رطلاً (١٨ كجم تقريباً) من وزني وانخفاض ضغط الدم لدي كانت مذهلة.

- ميريام، ٥٨ سنة، سكرتيرة قانونية "

الغذائي، والذي يقال إنه يعمل على التوازن بين "ين" و"يانج" مع ما لا حصر له من الخضراوات، والحبوب الكاملة، وبعض الأسماك التي تضاف لتكملة الوجبة. ويشير مؤيدو هذا النظام الغذائي إلى فعاليته في الوقاية من السرطان وعلاجه، وكذلك أمراض القلب والإيدز وغيرها من المشكلات الطبية الخطيرة، غير أنه لا يوجد دليل علمي يؤيد تلك الادعاءات. بعض الأشكال من الوجبات الحيوية الكبرى تحتوي على كميات كافية من العناصر الغذائية، والبعض الآخر لا يحوي هذه الكميات. كما ذكرت التقارير ظهور حالات نقص لفيتامين (ب١٢)، والحديد وفيتامين (د) لدى أشخاص انتظموا بصرامة على وجبات حيوية كبرى لفترات زمنية طويلة.

حتى تعرف ما إذا كان طعامك غنياً أو متوسط المحتوى أو فقيراً في الدهنيات، من المهم قراءة التيكيت الملصق على عبوة المنتج وتشتمل أغلفة المنتجات على المكونات، وعدد السعرات الحرارية. وتشتمل أغلفة المنتجات على المكونات، وعدد السعرات الحرارية والمحتوى من الدهون، والعناصر الغذائية ومقدار الصوديوم والألياف والكثير من المعلومات الأخرى التي تهم المستهلك. (انظر عينة من تيكيت غلاف المنتج).

شكل ٩-١
عينة من ملصق على مغلف أحد الأطعمة.

جبن بارميزان مبشور ناعم

المكونات: لبن قليل الدسم، ملح أنفحة الجبن، إنزيمات، عمرها أكثر من عشرة أشهر.

حقائق غذائية

حجم مقدار التقديم ملعقتان كبيرتان (٥جم)

عدد المقادير للوعاء الواحد ١٧

المقدار المقدم

سعرات حرارية ٢٠

سعرات دهنية المصدر ١٠

*القيمة اليومية %	
إجمالي الدهون ١,٥ جم	٣%
الدهون المشبعة ١ جم	٥%
كولستيرول أقل من ٥ مجم	١%
صوديوم ٧٥ مجم	٣%
إجمالي الكربوهيدرات صفر جم	صفر%
الألياف الغذائية صفر جم	صفر%
سكريات صفر جم	صفر%
بروتين ٢ جم	
فيتامين (أ) صفر% فيتامين (ج)	صفر%
كالسيوم ٤% حديد	صفر%

* القيم اليومية في المائة بناء على وجبة تحوي ٢٠٠٠ سعر حراري. وقد تكون القيمة اليومية أعلى أو أقل حسب احتياجاتك من السعرات الحرارية.

جدول ٩-١٢ مرتفع أم منخفض الدهون

بعد قراءة ملصق الغلاف، يمكنك أن تحدد المحتوى من الدهون باتباع المعلومات التالية:

١ جرام من الدهون = ٩ سعرات حرارية

فإذا كان مقدار التقديم يحوي جرامين من الدهون، فإن:

٢× ٩= ١٨ سعراً حرارياً من الدهون

إذا كان إجمالي السعرات الحرارية الناتجة عن المقدار الذي تم تقديمه ١٠٠ سعر حراري. فإن:

١٨/ ١٠٠ = ١٨٪ من السعرات مصدرها الدهون.

■ **وجبة البحر المتوسط.** اكتشفت الدراسات الحديثة أن العادات الغذائية للعديد من بلدان البحر الأبيض المتوسط قد تكون مفيدة للقلب. فسكان هذه البلدان، الذين يعتبر الدهن الغذائي الرئيسي لهم زيت الزيتون، يحظون بمستويات متدنية من نسبة الكولستيرول بالدم، ومعدلات دنيا من أمراض الشرايين التاجية تقل عن مثيلاتها لدى مواطني الأمم الغربية. وهناك عوامل عديدة ينبغي النظر إليها عند بحث النظام الغذائي لسكان البحر المتوسط. هؤلاء الناس يستخدمون زيت الزيتون بكثرة، وهذا الزيت



احترس!

الملصقات الموضوعة على المنتجات قد تصيبك بالحيرة:

■ قليل الدسم. معناها منتج يحوي ما لا يزيد عن ثلاثة جرامات من الدهون في مقدار الوجبة الواحدة.

■ قليل الدهون المشبعة. تعني أنه لا يحوي أكثر من جرام واحد من الدهون المشبعة لمقدار الوجبة الواحدة.

■ منخفض الدهون. تعني أن بالمنتج دهوناً تقل بنسبة ٢٥ % على الأقل عن الصنف العادي.

■ خفيف Light تعني أن المنتج يحوي نصف كمية الدهون أو ثلث عدد السعرات الحرارية الموجودة بنظيره من المنتجات العادية.

■ خال من الدهن Fat-Free به نصف جرام من الدهون أو أقل في كل مقدار يصنع وجبة.

مليء بالدهون الأحادية غير المشبعة الخافضة لنسبة الكولستيرول، غير أنهم يتناولون كذلك طعاماً غنياً بالفواكه والخضراوات وفقيراً في اللحوم. وأساس هذا النظام الغذائي يقوم على الحبوب، البطاطس، المكرونة، البقول، الخضراوات، الثوم، وزيت الزيتون بطبيعة الحال. ولكن قبل أن تمسك بزجاجة من زيت الزيتون وتصب منها على طعامك، احتفظ في ذهنك بالصورة الكاملة. الوجبة المتوازنة المحتوية على أطعمة مغذية متنوعة هي أفضل نظام غذائي.

- **الوجبة النباتية.** بعض الناس يعتقدون أن اتباع النظام النباتي في الطعام موجة حديثة في الطب موجهة للمستقبل لأن للنباتات فوائد جمة في الوقاية من الأمراض المزمنة. ويرتكز النظام النباتي على وجبات غنية بالألياف قليلة الدسم وتتكون من فواكه، وخضراوات، ومكسرات، وبذور. وبرغم أن ١٤ مليون أمريكي يزعمون أنهم نباتيون حتى النخاع، فإن أكثر من ٤٦٪ من الشعب الأمريكي أو ما يوازي ١٢٠ مليون نسمة منهم، يقومون بالإقلال من مقدار استهلاكهم من اللحوم. راجع مصطلحات الجدول ٩-١٣ لتعرف أي نوع من النباتيين أنت أو ترغب في أن تكون.

العلاجات والمكملات الطبيعية

كما قرأت طوال هذا الفصل، تشمل المكملات الغذائية Dietary Supplements مجموعة من المنتجات المتنوعة منها الفيتامينات، والمعادن، والأعشاب، والأحماض الأمينية وكذلك الإنزيمات الطبيعية، والأنسجة العضوية، ومنشطات التمثيل الغذائي، والخلاصات، والمركزات. بعض ممارسي الطب البديل يوصون بالعلاجات الطبيعية الآتي ذكرها للوقاية والعلاج من الأمراض. أغلبها متوفر في الصيدليات ومحال البقالة أو لدى متاجر الأغذية الصحية الطبيعية.

- **بيكولات الكروم Charomium picolinate** معدن مهم من المعادن التي لا يحتاجها الجسم إلا بكميات قليلة وهو يساعد الخلايا على تكسير السكر وتحويله إلى طاقة يستخدمها الجسم. والمكملات الغذائية منه تساعد على تنظيم التمثيل الغذائي للسكر والدهون والكربوهيدرات. إن معدل السكر بالدم إذا لم يخضع للسيطرة قد يسهم في زيادة الوزن، وارتفاع نسبة الكولستيرول، وارتفاع ضغط الدم لدى الكثيرين. ومن المثير للاهتمام، أن "الكروم" يعيد مستوى السكر المنخفض بالدم إلى طبيعته. ففي دراسة حديثة أجرتها هيئة الدواء الأمريكية USDA على ١٨٠ من مرضى السكر من النوع الثاني "Type II" بالصين، سُجلت نتائج باهرة عند تناول كل مريض من هؤلاء ما مقداره ١٠٠٠ ميكروجرام من "بيكولينات الكروم" يومياً. فقد زالت الأعراض التقليدية للسكر لدى الغالبية العظمى من هؤلاء الأفراد ولم يعودوا يشكون منها.
- **حمض اللينوليك المتحد Conjugated linoleic acid** حمض دهني يقال إنه يقلل الدهنيات عن طريق تثبيط قدرة الجسم على تخزين الدهنيات. كما أن له خواص مضادة للأكسدة، ويرفع من مستوى التناغم العضلي، ويحسن كفاءة الاستفادة من الطعام بالجسم.
- **الإنزيم المساهم Coenzyme Q10** وهو مادة طبيعية بالجسم وتقل الكميات المنتجة منها كلما تقدمنا في العمر. وقد تم تخليقها معملياً وتباع كمكمل غذائي لتحسين وظائف القلب والمناعة. كما أنها مضادة للأكسدة وتساعد على خفض معدلات الكولستيرول وتقلل من تلف الأوعية الدموية الذي يحدث نتيجة لتفاعلات الأكسدة.

جدول ٩-١٣ إلى أي نوع من النباتيين تنتمي؟

أنت
■ **شبه نباتي** إذا كنت تأكل الأسماك والدواجن ولا تأكل اللحوم الحمراء
■ **سمكي** إذا كنت تأكل النباتات والأسماك فقط
■ **نباتي لبني** أي تأكل النباتات ومنتجات الألبان
■ **نباتي لبني-بيضي** أي تأكل النباتات ومنتجات الألبان والبيض
■ **نباتي-بيضي** أي تأكل النباتات والبيض
■ **نباتي صرف** أي أنك صارم في تناولك لوجبة نباتية خالصة ليس بها أي من المنتجات الحيوانية مثل اللبن أو العسل

- **الكرياتين Creatine** هو مكمل يساعد الجسم على الاحتفاظ بالماء في الأنسجة العضلية، مما يساعد على شفاء العضلة دون التسبب في تورم الجسم. ويجب أن يستخدم بجرعات منخفضة لتجنب الآثار السامة.
- **DHEA** هرمون مضاد للشيخوخة، يطلق عليه في بعض الأحيان اسم "الهرمون الأم" لأن الجسم يحوله إلى "استروجين" و"تستوستيرون". الـ DHEA يرفع من مستويات هرمونات الجنس ويقال إنه يجعلك تشعر بأنك أكثر شباباً وأكثر جاذبية للجنس الآخر. غير أن الباحثين يعودون ليشيروا سريعاً إلى أنه قد يزيد كذلك من فرص تكوين سرطان المبايض، والبروستاتا وغيرها من أنواع السرطان. والجرعات الكبيرة من DHEA وجد أنها تزيد من نمو شعر الوجه وتوقف الحيض عند النساء.

- **الأحماض الدهنية الأساسية** لا يقوم الجسم بتصنيعها بداخله، لكنها أساسية لصحة الجهاز الدوري والقلب والتطور الطبيعي للمخ. وهذه الأحماض متوفرة في الزيوت التي تحتوي على الأوميجا-٣ (زيوت الأسماك) وأوميجا-٦ (لينولينيك وجاما لينولينيك، الموجودة بالزيوت النباتية مثل زيت زهرة الربيع المسائية، والكشمش الأسود، وعشب لسان الثور).
- **الجلوكوزامين والكوندرويتين** هما مادتان يقوم الجسم بتصنيعهما ليكون بهما الغضاريف. الجلوكوزامين (Glucosamine) في صورة مكمل يتم استخراجه من صدف أبو جلمبو، والكوندرويتين Chondroitin مصدره غضاريف الأبقار. ولم تجزم الدراسات العلمية بعد مسألة اعتبار هاتين المادتين علاجاً شافياً لالتهاب المفاصل، غير أنه في بعض الدراسات التي أجريت على أناس يعانون من هذا المرض، وُجد أن هذين المكملين سكنا الآلام مثل المسكنات تماماً (برغم أنهما كانا أبطأ). ولم يقطع الشك باليقين بعد من حيث مدى الأمان من استخدامهما على المدى الطويل، غير أنهما على ما يبدو ليست لهما أية آثار جانبية. ولم يعلم الباحثون بعد ما إذا كان عليك أن تتناول المادتين معاً أم أن واحدة منهما تكفي وحدها دون الأخرى.
- **الليسيثين Lecithin** وهو مركب يستخلص تجارياً من فول الصويا، والذرة، والبيض وقد يساعد في تحسين حالات النسيان التي يعاني منها المسنون. ملعقتان كبيرتان فقط من الليسيثين يومياً تنشطان إنتاج الكولين Choline بالجسم، وهو مادة كيميائية مهمة بالمخ تختص بالتذكر والذاكرة.

- الميلاتونين **Melatonin** هرمون طبيعي تفرزه الغدة الصنوبرية بالمخ. له تأثير عظيم على الساعة البيولوجية بداخل الجسم البشري، وهي الساعة التي تحكم دورة النوم والاستيقاظ وغيرها من الوظائف الحيوية. هذا الهرمون يبلغ ذروته في الطفولة المبكرة ثم يبدأ إنتاجه في النقصان عند مرحلة البلوغ. وهو يباع حالياً في شكل أقراص كوسيلة غير دوائية لعلاج الأرق، فهو يقلل زمن بدء النوم دون إحداث اضطراب في الأطوار الطبيعية للنوم. والمشكلة أن الآثار الجانبية المحتملة لم ينشر عنها شيء على نطاق واسع مثل زيادة حالات الاكتئاب سواءً، انخفاض درجة الخصوبة، وانخفاض درجة حرارة الجسم بصورة مفرطة. وكما هو الحال مع جميع المكملات الغذائية الطبيعية، لا توجد قواعد تنظيمية لهيئة الغذاء والدواء الأمريكية FDA حتى وقتنا الحاضر تحكم هذه المكملات.



احترس!
"الطحالب الخضراء المزرقة الفائقة" إحدى المكملات الغذائية التي عليك بتجنبها إلى أن تجرى عليها الاختبارات العلمية. فهذه الطحالب المجففة بالتجميد أعلن أنها الشفاء السحري، لكنها في الواقع لا ترقى في فائدتها إلى كبسولات "الفيتامينات العديدة" العادية. بعض الناس شكوا من أن هذه الطحالب سببت لهم أعراضاً مثل الإسهال، والصداع، والتنميل، وخفقان القلب، والطفح الجلدي.

مجرد حقائق

- المقادير الغذائية الموصى بها من الفيتامينات والمعادن قد لا تكون كافية للوقاية من أمراض معينة.
- كم متنوع وهائل من "الكيميائيات النباتية" متوفر في الفاكهة والخضراوات، وكل منها يلعب دوراً مختلفاً في المحافظة عليك في أتم صحة.
- منتجات الصويا قد تكون دواء المستقبل، فبإمكانها المساعدة في الوقاية من بعض أنواع السرطان وأمراض القلب، كما أنها تحافظ على مستوى الكولستيرول منخفضاً، وقد تستعمل لتأثيرها المشابه للإستروجين على فترة انقطاع الطمث.
- كون المكمل الغذائي طبيعياً لا يعني بالضرورة أنه آمن، ولعل أبرز مثال في هذا الصدد هرمون DHEA.





الامراض التي تصيبك...

إلقاء الضوء على ...

كيف يمكن أن يؤدي التوتر إلى الإصابة بحب الشباب ■ لماذا يمكن أن تكون رائحة الجسم علامة على وجود مرض خطير ■ أحدث علاجات سقوط الشعر ■ كيف يمكن أن يكون العلاج العشبي والعلاج المثلى والعلاج العطري الحل الرئيسي لكثير من العلل الجلدية المرتبطة بالتوتر

أمراض الجلد

لقد بدأ العلماء يتوصلون الآن إلى أن أغلب متاعب الجلد لها أساس نفسي أو تعود إلى أسلوب الحياة، والعلاج البديل يمكنه تقديم العون في إعادة التوازن في حالات القلق، والضغط العصبي والعواطف المضطربة. اقرأ أمراض الجلد التالية وتخير من بين العديد من العلاجات البديلة والتقليدية حتى تحافظ على جلدك طرياً، خالياً من الأمراض ومن كل ما يمكن أن يشوبه شوائب ومحاذير.

حب الشباب (Acne)

هذه النتوءات، التي كثيراً ما يطلق عليها "البثور"، يمكن أن تظهر في أي مكان بالجسم. ورغم أن حب الشباب يرتبط عادة بالمراهقين، إلا أنه قد يظهر لدى الأطفال وكذلك لدى الراشدين. والأعراض عبارة عن نتوءات حمراء صغيرة الحجم فوق الجلد تكون لها في بعض الأحيان رءوس فوق قمتها لونها أبيض أو يميل إلى الاصفرار. ومصدر حب الشباب هو هرمون "الأندروجين" والذي عندما يفرز بغزارة، يجعل الغدد الموجودة أسفل الجلد تنتج المزيد من الزيوت. وهكذا تصاب قنوات الزيت بالانسداد والعدوى الميكروبية مما يؤدي إلى ظهور تلك النتوءات الدقيقة أو البثور. وهناك حالة تشبه حب الشباب تصيب الكبار

واسمها "روزاسيا"، كما أن الأطفال الرضع قد يصابون بحب الشباب نتيجة لهرمونات الأم. والضغوط العصبية وتذبذب مستوى الهرمونات، ودهانات الجلد المصنوعة من الشحوم، والأطعمة التي تحتوي على اليود، مثل الأسماك، ولحوم البقر، والكبد، والبروكولي، والأَسْبَرَجَس، جميعها تسهم في الإصابة بحب الشباب.

كيف يمكن الوقاية منه؟

النظافة شيء أساسي للوقاية من حب الشباب. قم بغسل الجلد عدة مرات يومياً بالماء والصابون. كما أن من المهم استخدام مناشف نظيفة لتجفيف الجلد. فرش حك جلد الوجه والمواد القابضة كذلك تعمل على إزالة الدهون الزائدة من البشرة. والأدوية التي تستعمل لعلاج حب الشباب والتي تحتوي على بيروكسيد البنزويل لها تأثير مجفف ومعالج وتساعد على تخفيف حدة الالتهاب. تجنبي كريم الوجه الدهني وكذلك المكياج المحتوي على شحوم، وابتعدي عما يلقى على جسدك ضغوطاً، فإن تزايد القلق يتسبب في التجاعيد والتشققات بالجلد مما يزيد من فرصة وجود فتحات بالبشرة.



احترس!
إذا كنت تستخدم ريتين-أ، فتأكد من تغطية جلدك قبل الخروج في الشمس. فدهانات الجلد التي يصفها الأطباء قد تسبب حساسية جلدية وقد تجعل منك عرضة للفحة الشمس.

ما هو العلاج التقليدي؟

هناك مجموعة متنوعة من الدهانات والهلام والمراهم التي تباع في الصيدليات والتي تحتوي على بيروكسيد البنزويل المصنوعة لمعالجة حب الشباب. (المرهم يصنع عادة من مادة مشتقة من البترول تضفي رطوبة على الجلد، ولهذا يجب استعمالها بحذر إذا كان الجلد من النوع الدهني. أما الهلام Gel فهو أقل شحومة ولهذا فإنه لا يسد المسام بنفس السهولة). والمراهم التي يصفها الأطباء المحتوية على حمض الريتينويك مثل الريتين–أ أو الرينوفا، يمكن استعمالها إذا ساءت حالة حب الشباب. وفي

بعض الحالات تستعمل المضادات الحيوية، وهي الأدوية التي تقتل البكتيريا أو توقف تكاثرها، لوقف العدوى الميكروبية.

وفي الحالات الشديدة من حب الشباب المتكيس Cystic acne ينصح باستعمال الأيسو تريتينوين (أكيوتين Accutane). ولكن الآثار الجانبية المحتملة لهذا الدواء تشمل تشقق الشفاه، والتهاب الملتحمة (باطن جفن العين)، واضطرابات الجهاز الهضمي، وألم المفاصل وهي مضاعفات تصيب الصحة بالتدهور. والتقارير الحديثة حول الأكيوتين كشفت عن أن هذا الدواء قد يسبب الاكتئاب الحاد، ومن الممكن أن يحدث تشوهات لدى المواليد.

ما هي بعض العلاجات البديلة؟

- **العلاج بالروائح Aromatherapy**: الزيوت السطحية (الموضوعية) مثل زيت شجرة الشاي، الليمون، النعناع الفلفلي، اللافندر، الغرنوقي، المريمية.
- **الطب الهندي Ayurvedic medicine**: الأطعمة التي تساعد على الهضم مثل الزنجبيل الطازج، السيلانترو، الكمون، والزبادي.
- **العلاج العشبي Herbal therapy**: الينسون، الحبهان، الريحان، السيلانترو، اللافندر، والبرسيم الأحمر (النفل البنفسجي).
- **العلاج الغذائي Nutritional therapy**: الوجبات قليلة الدسم والغنية بالبيتاكاروتين، مع تجنب الدقيق الأبيض والسكر.
- **المكملات الغذائية Nutritional supplements**: الزنك، النحاس، فيتامين (هـ)، السيلينيوم، فيتامين (أ)،

البكتيريا العصوية اللبنية، حمض الفوليك، فيتامين (ب) المركب.

- **العلاج الذهني/الجسدي Mind/Body therapy:** تخفف من الضغوط العصبية بالفن، والموسيقى، أو العلاج بالرقص.

الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ للحصول على نتائج مضمونة، تمسك بالمنتجات التي تحتوي على بيروكسيد البنزويل في الحالات الطفيفة واستعمل مضاداً حيوياً مع دهانات سطحية يصفها لك الطبيب تحتوي على التريتينوين (ريتين-أ) إذا كانت حالتك مستعصية. التريتيتنيون يزيل الجلد الميت، ويعيد بناء الكولاجين، ويسمح للطبقة السطحية من خلايا الجلد ببلوغ مرحلة النضج بطريقة طبيعية. والعلاج العشبي بزيت شجرة الشاي يعد مطهراً قوياً وقد يساعد في القضاء على مجموعة واسعة من أنواع البكتيريا. ولا تنس أنك عبارة عما تأكل، ولهذا املأ وجبتك بأطعمة غنية بالبيتاكاروتين.

٢. كم يتكلف العلاج؟ العلاج التقليدي مثل ريتين-أ والمضاد الحيوي قد يكلفك ما بين ٣٠-٥٠ دولاراً شهرياً، تبعاً للدواء المستخدم. أما زيت شجرة الشاي فيتكلف حوالي ثمانية دولارات شهرياً.

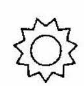
٣. كم أنتظر حتى أرى نتيجته؟ دهان مثل رينوفا قد يستغرق ما بين أسبوعين إلى شهر كامل قبل أن تلحظ فارقاً واضحاً. والمضادات الحيوية قد يظهر مفعولها بمجرد انقضاء ثلاثة أيام إلى أسبوعين من استخدامها.

"لقد أنقذ ريتين-أ حياتي عندما كنت في بدايات العشرينات من عمري، فبعد تخرجي من الكلية واستلامي لأول وظيفة لي في مجال التدريس، أصبت بهجمة شرسة لحبوب الشباب. وبعد أسبوعين فقط من استعمال ريتين-أ على وجهي استطعت السيطرة على المشكلة.
-مارك، ٢٦ سنة، مدرس اقتصاد"

إذا كنت قد جربت بالفعل وجبة صحية، أو مكملات من الفيتامينات، أو الإقلال من الضغط العصبي أو النوم، فإن من المؤكد أن العلاج الطبي التقليدي ضروري لتجنب انتشار الندوب بالجلد. والريتين-أ قد يسبب ما يشبه اللدغ أو الحرق بالجلد، ولكن علاجات حب الشباب الحديثة مثل هلام الأدابالين Adapalen gel (Differin) ودهان حمض أزيلايك (Azelex) متوفرة ويصفها الأطباء بتذاكر طبية وآثارها الجانبية أقل.

قدم الرياضي (التينيا) (Athlete's foot)

هذه المشكلة الصحية التي تصيب القدم بالحكة يتسبب فيها أحد أنواع الفطريات أو التينيا Tinea. وتشمل أعراضها بصفة عامة الرطوبة، وتقشير الجلد وتشققه والرغبة في الهرش بين الأصابع وظهور الفطر بلونه الأبيض. فإذا تركت لكي تستفحل فإن الأمر يتطور إلى ظهور بثور وتقشير للجلد وارتشاح صديدي.



فكرة ذكية

إذا كنت تعاني من كعب جاف متشقق، فاحتفظ ببرطمان من الفازلين وزوج من الجوارب البيضاء بجوار فراشك. قم بتغطية قدمك بالكامل بهلام الفازلين قبل موعد نومك ثم ارتد الجوارب البيضاء لحماية ملاءتك. افعل ذلك لمدة أسبوع واحد، وسوف تلحظ بوضوح أن كعبيك صارا أكثر نعومة.

كيف يمكن الوقاية منه؟

لا تمشِ حافي القدمين فوق أرض مبتلة بالجمبازيوم أو بالحمَّام العمومي أو في حجرة خلع الملابس. فهذه الأماكن تكون ملوثة بالفطر الذي ينمو ويترعرع فيها نتيجة لرطوبتها الدائمة. واحتفظ دوماً بقدميك نظيفتين وجافتين، وبخاصة بين الأصابع. ارتدِ صنادل تكشف الأصابع كلما أمكنك حتى تتيح لجلدك التنفس أو ارتدِ جوارب من القطن الخالص حتى تظل قدماك جافتين. استعمل بخاخة الدواء المضاد للفطريات أو البودرة المضادة للفطريات بين الأصابع للوقاية.

ما هو العلاج التقليدي؟

البخاخات أو الكريمات التي تباع بالصيدليات، مثل كريم لوتريمين إيه. إف. Lotrimin AF المضاد للفطريات متوفرة للمساعدة في الاحتفاظ بجفاف المنطقة وتقتل البكتيريا.

ما هي بعض العلاجات البديلة؟

- **العلاج بالرائحة**: الزيوت الأساسية (العطرية) القاتلة للفطريات مثل زيت المُر أو زيت شجرة الشاي (ميلاليوكا)، واللافندر (مضاد للالتهابات أو للجلد المتشقق)، وزيت الآذريون (Calendula)
- **العلاج العشبي**: شيح البابونج والثوم
- **العلاج الغذائي**: الجزر، البطاطا، الكنتالوب، والكوسة الشتوية (وهي الأطعمة الغنية بفيتامين (أ) وبيتا كاروتين)
- **المكملات الغذائية**: زيت السمك، جاما حمض اللينولينيك والذي يوجد في زيت زهرة الربيع المسائية، لسان الثور، وزيوت العنب (الكَشْمشَ) الأسود، ومضادات الأكسدة (فيتامينات أ، ج، هـ)

الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ يفضل الالتزام بالعلاجات التي ثبت نجاحها؛ أي البخاخات أو الدهانات المضادة للفطريات التي يمكنك شراؤها من الصيدليات جنباً إلى جنب مع الإجراءات الوقائية المتمثلة في المحافظة على نظافة وجفاف منطقة القدمين، هذا إذا كنت لا تريد أن يصيبك هذا المرض.

٢. كم يتكلف العلاج؟ تتراوح أسعار البخاخات أو الدهانات المضادة للفطريات ما بين ٥ إلى ٧ دولارات.

٣. كم أنتظر حتى أرى النتيجة؟ لابد أن تشعر بتحسن كبير في خلال يوم أو يومين.

ولإيقاف نمو الفطر، استخدم العلاج التقليدي الذي ثبتت فعاليته واستمر في استعماله لمدة أسبوع أو أسبوعين بعد اختفاء

الأعراض. يمكنك استعمال اللافندر أو غيره من العلاجات البديلة بمجرد السيطرة على الفطر حتى تظل بشرتك ناعمة وطرية.

البثور (Blisters)

البثرة عبارة عن منطقة متورمة من الجلد، عادة ما تتخذ شكلاً بيضاوياً أو دائرياً، وتكون ممتلئة بسائل. وبرغم أن البثرة قد تكون حساسة أو مؤلمة عند لمسها، إلا أنها توفر الحماية للنسيج المصاب. وسبب تكون البثور تجمع سائل أسفل الطبقة الخارجية من الجلد. ويتسرب هذا السائل من الأوعية الدموية بالطبقات السفلية من الجلد بعد تعرضه لتلف محدود أو مرض جلدي، أو احتكاك أو غيرها من الأمراض مثل الجديري أو القوباء (الهيربس).

كيف يمكن الوقاية منها؟

تجنب الحروق، ولفحة الشمس، وأي احتكاك بالجلد. ضع الفازلين على قدميك ثم ارتدِ جوارب من الأكريليك لتقليل الاحتكاك بقدر الإمكان.

"استعمل زيت فيتامين (هـ) فوق كعبي الخشن وفوق ركبتي وكوعي الخشنين. وهو يعيد الحيوية إلى جلدي ويجعله ناعماً.

- كاندي، ٤٩ سنة، مدرسة"

ما هو العلاج التقليدي؟

البثرة أو الفقاعة تحمي الجلد التالف، إذن من الأفضل تركها والسماح لها بالشفاء من تلقاء نفسها. بعض الأطباء ينصح ببزل الفقاعة وصرف السائل منها حتى يلتصق سطحها بالجلد التالف. إذا أصيب النسيج بعدوى ميكروبية، فإن طبيبك سوف يحتاج لأن يفحصك حتى يصف لك العلاج.

بعض العلاجات البديلة

- **العلاج بالأعشاب:** كمادات شيح البابونج أو كمادات الكالنديولا (الآذريون)، عصير الصبار البلدي

- **العلاج المثلي Homeopathy**: الآذريون، ذبابة الذُّرَّاح (الكانثاريس)، الفوسفور أو الأورتيكا أوريتس (من أنوع عشب القراص)
- **المكملات الغذائية**: زيت فيتامين (هـ) على الفقاعة (اكسر الكبسولة فوقها وأفرغ الزيت على الفقاعة ثم ألصق عليها شريطاً لاصقاً)

الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ اشطف المنطقة المصابة ثم جففها وضع مرهم المضاد الحيوي الثلاثي فوق الفقاعة. غطها بقطعة من الشاش الرقيق أو شريط لاصق طبي حتى تظل الفقاعة بعيدة عن اللمس. والصبار يمكن أن يكون علاجاً ناجعاً للجلد الملتهب أو الممتلئ بالبثور.

٢. كم يتكلف العلاج؟ يتكلف مرهم المضاد الحيوي الثلاثي حوالي ٥ دولارات. أما نبات الصبار البلدي فيتكلف ما بين ٢ و ٤ دولارات ويمكن زراعته في إصيص صغير فوق نافذة مطبخك.

٣. كم أنتظر حتى أرى النتيجة؟ قد يستغرق الأمر ثلاثة أيام إلى أسبوع أو فترة أطول من ذلك حتى تشفى الفقاعة، وذلك تبعاً لحجم الإصابة. ومع بدء شفاء الجلد الملتهب أسفل البثرة تبدأ هي في الهبوط حتى يصبح سطحها مستوياً، ويتقلص حجمها ثم تبدأ في التقشر. الصبار البلدي يساعد في تلطيف الإصابة والجلد المحيط بها أثناء عملية الالتئام الطبيعية. وعلى العكس من ذلك فإن استخدام بعض المطهرات الشائعة مثل المركروكروم يمكن أن يسبب تشوهات بالجلد الملتئم.

البثرة جزء طبيعي من عملية الالتئام الطبيعية التي يقوم بها الجسم وهو يحمي الجلد المصاب. لا تحاول فقع البثرة حتى لا تدخل البكتيريا إلى الجلد الذي أصابه التدمير.

رائحة الجسم (Body odor)

هي رائحة غير سارة تتخلف عن الجسم قد يكون مصدرها عدة مشاكل متنوعة كامنة في الجسم.

هناك عشرات الأسباب للقذارة الشخصية، تبدأ من عدم الاغتسال بانتظام أو استعمال مزيلات ضعيفة للعرق إلى ارتداء ملابس أو أحذية متسخة. رائحة الجسم يتسبب فيها أيضاً نشاط بكتيريا الجلد على العرق الذي جف وكذلك الخلل في التوازن الهرموني أو الغذائي مثل نقص عنصر الزنك. ومشاكل الجهاز الهضمي، الخلل الوظيفي للكبد، السكر، والعدوى الفطرية قد تسبب أنواعاً من رائحة الجسم، وكذلك تناول أطعمة نفاذة الرائحة مثل الثوم والكاري والبصل والحلبة.



توفير الوقت
إذا نفد من عندك مزيل العرق، يمكن لعجينة سميكة من البيكنج باودر والماء أن تؤدي وظيفة مزيل رائحة العرق. أضف الزيت الأساسي المفضل عندك؛ اللافندر، الورد البلدي، أو النعناع على الأخص عطور لطيفة. قم بإزالة الفائض منها من على جسدك قبل ارتداء ملابسك.

كيف يمكن الوقاية منها؟

اهتم بنظافتك الشخصية واشتر مزيلاً لرائحة العرق يحتوي على مضاد للعرق. أما لو كان السبب مشكلة داخلية، فاستشر طبيبك حتى يصف لك العلاج المناسب.

ما هو العلاج التقليدي؟

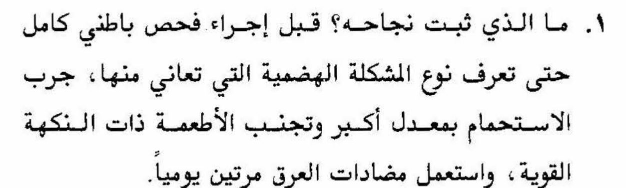
اغتسل جيداً مرة واحدة على الأقل يومياً واستعمل مزيلاً لرائحة العرق يحوي مضاداً للعرق. فإذا لم ينجح ذلك، فإن طبيبك قد يجري لك بعض الاختبارات والتحليلات التشخيصية ليعرف ما إذا كان هناك مرض كامن يسبب تلك الحالة.

ما هي بعض الحالات البديلة؟

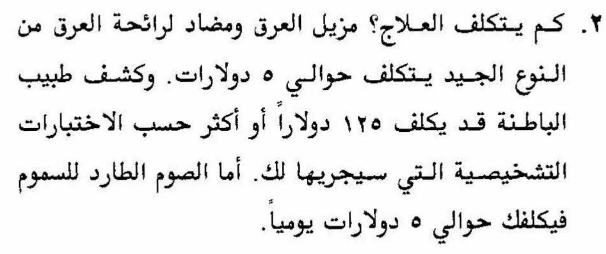
- **العلاج بالرائحة:** صابون الينسون، الزعتر، الألفية

- **طرد السموم Detoxification**: صُم لمدة يوم أو يومين كل شهر مع تناول العصير والماء والفاكهة
- **العلاج الغذائي**: البقدونس، تجنب الأطعمة نفاذة الرائحة مثل الثوم والبصل
- **المكملات الغذائية**: بكتيريا اللاكتوباسيلاس "العصوية اللبنية" الحمضية والبيفيدوبكتيريا "البكتيريا المنشقة" لتنشيط البكتيريا المعوية الطبيعية غير الضارة

الأساسيات

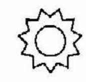


١. ما الذي ثبت نجاحه؟ قبل إجراء فحص باطني كامل حتى تعرف نوع المشكلة الهضمية التي تعاني منها، جرب الاستحمام بمعدل أكبر وتجنب الأطعمة ذات النكهة القوية، واستعمل مضادات العرق مرتين يومياً.



٢. كم يتكلف العلاج؟ مزيل العرق ومضاد لرائحة العرق من النوع الجيد يتكلف حوالي ٥ دولارات. وكشف طبيب الباطنة قد يكلف ١٢٥ دولاراً أو أكثر حسب الاختبارات التشخيصية التي سيجريها لك. أما الصوم الطارد للسموم فيكلفك حوالي ٥ دولارات يومياً.

٣. كم أنتظر حتى أرى النتيجة؟ إذا كانت المشكلة سببها بكتيريا على الجلد، فستلحظ الفارق في خلال بضعة أيام.



فكرة ذكية
للمساعدة في إزالة رائحة القدم، املأ حوضاً بالماء الدافئ واخلطه مع نصف فنجان من البيكنج باودر وخمس عشرة نقطة من الزيت الأساسي للنعناع الفلفلي. اغمر قدميك في هذا الحوض لمدة ١٠-١٥ دقيقة ثم جفف قدميك.

إن رائحة نفاذة وغير سارة تنبعث من جسدك تعد علامة تحذير لمرض مزمن أو خطير. إذا استمرت الرائحة، فاستشر طبيبك لإجراء مزيد من التحاليل والفحوص.

الدمامل (Boils)

الدمامل عبارة عن عقد صغيرة ملتهبة مليئة بالصديد أو تجمعات كبيرة منها يطلق عليها "جمرات" Carbuncles (تجمعات

عـنقودية مـن الدمـامل) توجـد عـلى الجلـد وتتسـبب فيها عادة العـدوى البكـتيرية العـنقودية وتكـون نقطـة الـبدء عند بصيلات الشـعر، وتكـون الدمـامل مـثيرة لـلحكة الجلدية. ثم تتحول بعد ذلـك إلى كـتل حمـراء مسـببة للألم. ولما كانت ممتلئة بالصديد، فإنهـا تصـبح مسـتديرة ولهـا رأس لونـه يميل إلى الاصفرار. وإن الكـتفين والوجـه وفـروة الـرأس والـردفين والإبطـين هـي مناطق الإصابة الشائعة.

"
لا تستعمل مطلقاً نفس شفرة الحلاقة مرة أخرى إذا كنت تعاني من دمامل. لقد كنت أعاني من دمامل تحت إبطي استمرت معي عدة شهور حتى توصل الطبيب إلى أني كنت أنقل العدوى لنفسي في كل مرة أحلق فيها تحت إبطي.

- باتريشيا، ٣٥ سنة، فنانة
"

كيف يمكن الوقاية منها؟

الاسـتحمام بـالدُش أفضل من الاستحمام داخل المغطس (البانيو) لتجنب نشر عدوى البكتيريا العنقودية. وحافظ على قوة جهازك المناعي.

ما هو العلاج التقليدي؟

كمادات الحرارة الرطبة توضع كل ساعة أو ساعتين للمساعدة في تسـكين الألم. وإذا كـان الدمـل كـبير الحجـم، تكـون المضادات الحـيوية مفيدة حينئذ في تخليص الجسم من العدوى الميكروبية. قـد تكـون في حاجة لطبيب لكي يفتح لك الدمل لصرف الصديد باستخدام إبرة معقمة.

بعض الحالات البديلة

- **العلاج المثلي: باستخدام بعض الأعشاب وهي**: ايخيناسيا ٣ أجـزاء، أبـارين جاليوم جزءان، إيريس فيرزيكولور جزء واحد، روميكس كريسبوس جزء واحد، فايتولاكا ديكاندرا جزء واحد، جزء واحد إلى ٥ مل صبغة ثلاث مرات يومياً
- **العـلاج بالأعشـاب**: صـبار بلـدي، عُشـب الطـير، الجوز الأسود أو الثوم

- **العلاج المائي:** كمادات دافئة مبللة فوق الدمل ولتسكين الالتهاب
- **المكملات الغذائية:** فيتامينات (أ) و (ج) و (هـ) (مضادات أكسدة)

الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ رغم أن بعض العلاجات البديلة قد تنجح، إلا أن المضاد الحيوي الذي يصفه لك الطبيب قد يكون خياراً أفضل لأنك تتعامل مع عدوى بكتيرية عنقودية قد تشكل خطراً فيما بعد.

٢. كم يتكلف العلاج؟ المضادات الحيوية لعلاج هذه الحالة تتكلف حوالي ١٥–٢٠ دولاراً.

٣. كم أنتظر حتى أرى نتيجة العلاج؟ إذا استعمل جنباً إلى جنب مع الكمادات الساخنة الرطبة، سوف تلحظ تحسناً خلال أسبوع إلى أسبوعين. فإذا كان الدمل مؤلماً، فإن غددك الليمفاوية سوف تتورم أو تصاب بالحمى، فاستدع طبيبك عندئذ.

الدمامل مُعدية وقد تنتشر لمناطق أخرى من الجسم، لهذا اتخذ احتياطاتك في التعامل معها.

الكالُو (Calluses)

منطقة من الجلد المفلطح السميك يمكن أن تحدث في مناطق عديدة من الجسم، عادة ما تكون على مشط أو كعب القدمين أو على الأيدي أو على الركبتين. العرض الرئيسي للكالو وجود جلد سميك وصلب وغير مؤلم. "عين السمكة" هو الكالو الذي يظهر على إصبع القدم. وسبب حالات الكالو الاحتكاك المتكرر، والعصر أو الضغط أو احتكاك أي جزء من أجزاء الجسم.

كيف يمكن الوقاية منه؟

تجنب ارتداء الأحذية التي لا يلائم مقاسها قدميك أو الأنشطة التي تسبب ضغطاً أو احتكاكاً بالجلد. في بعض الأحيان تحتاج لاستخدام قطع من صوف الحملان الناعم، أو الرقع، أو أي شيء يحول دون حدوث احتكاك للمناطق الحساسة.

ما هو العلاج التقليدي؟

أفضل السبل لعلاج الكالو هو استعمال الحجر الخفاف أو فرخ صنفرة لإزالة الجلد الميت ولجعل سطح الكالو ناعماً. وإخصائي علاج القدم يقوم بكشط النسيج المتصلب باستعمال مشرط. والمحاليل الكيميائية كثيراً ما تستخدم لتقشير عين السمكة.



احترس!
كن حريصاً ألا تزيل الجلد السليم عند استعمال الحجر الخفاف أو فرخ الصنفرة لكشط الكالو. قد يسبب لك هذا تهيجاً بالجلد وقد يصل الأمر إلى نزيف بالمنطقة المصابة.

بعض العلاجات البديلة

- **العلاج بالروائح**: الزيوت الموضعية مثل شجرة الشاي، الليمون، النعناع الفلفلي، اللافندر، الغرنوقي (إبرة الراعي) ومريمية (لتلطيف الجلد المتهيج والملتهب نتيجة للاحتكاك)
- **طرد السموم**: حك الكالو باللوفة
- **العلاج المائي**: تطرية الجلد في الماء الدافئ ثم فرك المنطقة بالحجر الخفاف

الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ لما كانت كل من الوسائل التقليدية والبديلة تقوم بتطرية الجلد وإزالة الجلد الميت والخلايا الجافة، فإن بإمكانك اللجوء لأي من تلك الأساليب وترى أيها أفضل بالنسبة لحالتك.

٢. كم يتكلف العلاج؟ اللوفة تتكلف حوالي خمسة دولارات. الحجر الخفاف يكلفك حوالي أربعة دولارات والزيوت الموضعية تكلفك من ٨-١٢ دولاراً.

٣. كم أنتظر حتى ينجح العلاج؟ قد يستغرق العلاج من أسبوع إلى ثلاثة أسابيع حتى تخلص جلدك تماماً من الكالو.

مرة أخرى، الوقاية مهمة مع مشكلات مثل الكالو. تأكد من ملاءمة مقاس حذائك لقدميك والمحافظة على جلدك ناعماً وطرياً باستعمال لوسيون مرطب.

قشر الرأس (Dandruff)

هي حالة شائعة يتساقط فيها الجلد الميت من فروة الرأس تاركاً قشوراً بيضاء بالشعر وفوق الملابس. وسببه عادة "التهاب الجلد الدهني السيلاني" (Seborrheic) وهو عبارة عن حالة طفح قشري مع حكة بفروة الرأس.

كيف الوقاية منه؟

التهاب الجلد يمكن إيقافه باستعمال شامبو مضاد لقشر الرأس.

ما هو العلاج التقليدي؟

استعمل "شامبو" يحتوي على القطران، أو الزنك، أو السيلينيوم، أو الكبريت، أو حمض السالسيليك. فإذا استمرت المشكلة، فاستشر طبيبك، فهناك حالات مثل الصدفية والإكزيما تشبه حالة قشر الرأس.

بعض العلاجات البديلة

- **العلاج بالروائح**: زيت الهوهوبا (زيت ناقل)، زيت الكاموميل (شيح البابونج)، زيت حصى البان، وزيت نجيل الهند

- **العلاج بالأعشاب:** شيح البابونج
- **المكملات الغذائية:** زيت زهرة الربيع المسائية، زيت الزيتون

الأساسيات

١. ما هو العلاج الذي ثبت نجاحه؟ إذا فشل الشامبو المضاد للقشرة (الذي لا يحتاج صرفه إلى تذكرة طبية) في القضاء على تقشير الجلد، فإنك قد تكون في حاجة إلى دهان بالكورتيزون أو لوسيون أو دهان مضاد للفطريات يصفه لك الطبيب، حيث تضعه فوق فروة الرأس ليعالج الحالة.

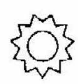
٢. كم يتكلف علاج الحالة؟ يتكلف الشامبو المضاد للقشرة ما بين ٦–٨ دولارات تقريباً.

٣. كم أنتظر حتى أرى نتيجة العلاج؟ إذا نجح الشامبو، سوف تلحظ الفارق في خلال ثلاثة أيام إلى أسبوع.

أفضل السبل للسيطرة على حالة قشر الرأس علاجها قبل أن تخرج عن نطاق السيطرة. فإذا لم يحل الشامبو المشكلة، فاستشر إخصائي الأمراض الجلدية كي يشخص حالتك بدقة.

إكزيما (Eczema)

حالة جلدية مزمنة تظهر عادة على فروة الرأس، والوجه، والرقبة أو تجاعيد المرفقين، والرسغين، والأيدي أو الركبتين. وقد يكون سببها نوعاً من الحساسية، كما أنها قد تحدث دون سبب معروف. ومن أعراضها التهاب الجلد المصحوب بفقاقيع صغيرة وقشور جلدية. وقد تصيب الإنسان بحكة وتتحول للّون الأحمر وقد ينزف منها الدم.



فكرة ذكية

إذا أصبت بحكة جلدية، أو بأيدي مغطاة بالقشور من غسيل الصحون، فاستعملي مُطرياً للجلد مثل الفازلين ثم غطي يديك بقفازات بلاستيكية. سوف تظل يداك جافتين، كما أن الحرارة المنبعثة من مياه الغسيل سوف تساعد مُطري الجلد على تخلل جلدك، تاركة يديك ناعمتين وطريتين.

كيف يمكن الوقاية منها؟

تجنب ما يسبب هذا المرض الجلدي مثل قماش الصوف، والعرق والتعرض للشمس طويلاً، أو تشقق الجلد أو جفافه نتيجة للرياح أو البرد أو استعمال مستحضرات التجميل أو العطور أو اللوسيونات، أو الضغط العصبي، أو الأطعمة المسببة للحساسية (اللبن البقري، القمح، البيض، الشكولاتة، البازلاء، الفول، الطماطم، المكسرات، بعض التوابل، الفاكهة الطازجة، والمأكولات البحرية).

ما هو العلاج التقليدي؟

المُطريات الجلدية مثل الفازلين Petroleum Jelly تبقى على الجلد أملس وتحميه من الظروف الخارجية. العقاقير المضادة للهستامين قد تساعد على الإقلال من الحكة. وفي الحالات الحادة، تكون مراهم الكورتيزون والمضادات الحيوية ضرورية للقضاء على العدوى الميكروبية.

بعض العلاجات البديلة

- **العلاج بالروائح:** الزيوت السطحية للورد البلدي، والصبار، والياسمين، والإيلانج
- **المكملات الغذائية:** جاما حمض لينولينيك الموجود في زهرة الربيع المسائية، وفي لسان الثور، وزيت الكشمش الأسود
- **العلاج الغذائي:** الأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية أوميجا ٣، فيتامين (أ) وفيتامين (هـ) (أو استعمل المكملات)، تجنب الأطعمة التي تسبب لك الحساسية
- **العلاجات الذهنية/الجسدية:** رد الفعل الاسترخائي، التخيل البصري، العلاج بالفن أو بالموسيقى، وغيرها من الأدوات المخففة للضغوط النفسية والعصبية

الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ تجنب أنواعاً معينة من الطعام وغيره من المسببات واستعمل مضادات الهيستامين ومراهم الكورتيزون.

٢. كم يتكلف العلاج؟ تجنب الأطعمة التي تسبب الإكزيما وتخليص الجسم من التوتر يتم مجاناً. أما مضادات الهيستامين فتكلفتها حوالي ٤ دولارات إذا استعملت لمدة أسبوعين، وتكلفة مراهم الكورتيزون تبدأ من ٥ إلى ٢٠ دولاراً، تبعاً لماركة الدواء.

٣. كم أنتظر حتى أرى النتيجة؟ سوف تلحظ فارقاً خلال أربعة أيام إلى أسبوع مع استعمال مراهم الكورتيزون.

بمجرد السيطرة على حالة الإكزيما بالعلاجات التقليدية. استعمل العلاجات البديلة مثل العلاجات الذهنية/الجسدية، للإقلال من التوتر والعلاج الغذائي لتقوية المناعة.

سقوط الشعر (Hair loss)

كما يوحي الاسم، سقوط الشعر معناه الفقدان غير الطبيعي للشعر سواء من الوجه أو من فروة الرأس. وتشمل الأعراض أن يصبح الشعر خفيفاً أي يقع بكميات كبيرة سواء من فروة الرأس أو من المناطق الأخرى المغطاة بشعر مثل اللحية، أو الحواجب. هناك المتغيرات الموروثة، والضغوط العصبية، والإصابات التي يتعرض لها الشعر عن طريق ليُه، أو شده أو تضفيره أو استعمال بكر لف الشعر الضيق جميعها تسبب سقوط الشعر. أحياناً يكون سقوط الشعر ناجماً عن ضعف التغذية أو عدوى ميكروبية تصيب فروة الرأس، أو مرض عضوي باطني، أو تغيرات هرمونية مثل الحمل أو سن اليأس أو الشيخوخة.

كيفية الوقاية منه؟

استعمل مشطاً ذا فجوات واسعة بين أسنانه، وتجنب استعمال فرشاة الشعر. تفادَ تهذيب شعرك بالفرشاة مائة مرة ليلاً، فهذا قد يعمل بالفعل على إسقاط شعرك. تجنب منتجات العناية بالشعر مثل الهلام (الجيل)، والموسية (دهان هلامي)، والاسبراي (البخاخات) والصبغات الثابتة وجميعها قد تضر بالشعر وتقصفه. افحص هرموناتك دائماً، فهي تتحكم في سقوط الشعر. (فإذا كنت سيدة في سن اليأس وانقطاع الطمث، على سبيل المثال، فاسألي طبيبك إذا ما كان للإستروجين دور في تحسين الحالة) تأكد من أن غذاءك صحي يحتوي على قدر وفير من البروتين.

ما هو العلاج التقليدي؟

هناك منتجات عديدة متوفرة حالياً لعلاج سقوط الشعر. مركب "المينوكسيديل" Minoxidil واسمه التجاري روجين (Rogaine) يفيد في جعل الشعر أكثر كثافة، وهناك دلائل أيضاً على أن "الفينا ستريد" Finasteride أو البروسكار (Proscar)، الذي يعالج مشاكل البروستاتا، قد يكون منشطاً لنمو الشعر. هناك دواء آخر حديث يصفه الأطباء اسمه بروبيشيا Propecia قد يستعمل أيضاً لتحقيق نتائج طيبة.

بعض العلاجات البديلة

- **زهور باتش:** الجنطيانا وجوز القسطل الحلو (للإقلال من الضغوط والقلق)
- **التمسيد:** تدليك فروة الرأس
- **المكملات الغذائية:** زنك، فيتامين (أ)، وفيتامين (ب) المركب، وجاما حمض لينولينيك المتوفر في زيت زهرة الربيع المسائية، ولسان الثور، وزيت الكشمش الأسود



احترس!
رغم أنه من الطبيعي أن تفقد حوالي ٥٠ شعرة يومياً، إلا أن سقوط الشعر يصبح غير طبيعي إذا زاد معدله عن ١٠٠ شعرة يومياً. وهناك ثلاثة أنواع من سقوط الشعر:

- الصلع الذكري وهو نمط ذكري من الصلع (يصيب كلاً من الرجال والسيدات)
- صلع الثعلبة (صلع أوّلي) وهو سقوط رقع من الشعر دون سبب معروف
- الصلع المبكر (أو صلع ثانوي) وهو سقوط الشعر بعد بضعة شهور من انتهاء فترة الطفولة، أو نتيجة لمرض حاد، أو حمى أو لضغوط بدنية أو عاطفية، أو تغذية غير سليمة

▪ **العلاج الغذائي**: نظام غذائي صحي ومتوازن

الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ لا يوجد حالياً إمكانية زرع شعر الرأس بالكامل دفعة واحدة، وإنما زرع أجزاء، (بصيلات قليلة) في كل مرة، كل فترة زمنية.

٢. كم يتكلف العلاج؟ زرع الشعر يتكلف حوالي ١٥ ألف دولار للرأس الكاملة.

٣. كم أنتظر حتى ينجح العلاج؟ إذا كان مقدراً أن ينبت شعر جديد، فإن هذا يستغرق ما بين شهر إلى ثلاثة أشهر.

كثيرون يعتمدون على دواء Rogaine لإعادة إنبات الشعر. ولكن تذكر برغم ذلك أن هذا الشعر الجديد تكون نوعيته رديئة، كما أنه يسقط هو أيضاً إذا توقف العلاج. ولما كانت تكلفة هذا العلاج تبلغ ٤٠ دولاراً شهرياً، فإن هذا يعد استثماراً باهظ التكلفة لتحقيق نتائج مؤقتة.



احترس!
الأرتكاريا غالباً هي العلامة الأولى لحدوث العُوار Anaphyiaxis (من صور فرط الحساسية). وهو تفاعل حساسية يهدد الحياة فإذا صاحب الأرتكاريا ضيق في التنفس، أو تورم بالشفاه والفم والأذنين أو صعوبة في البلع، فتوجه إلى وحدة الطوارئ على الفور.

الشّرَي (الأرتكاريا) Hives or Urticaria

الأرتكاريا عبارة عن طفح قرنفلي اللون يصيب الجلد بالرغبة في حك الجلد ويحدث عادة على الأطراف أو على الجذع. وهو عبارة عن تورمات محددة بالجلد تستمر بضع ساعات في العادة قبل أن تختفي.

الأرتكاريا سببها عادة تفاعل حساسية تنتج عن خروج المركب الكيميائي "الهستامين" من خلايا الجلد. وفي الغالب يكون هناك مسبب للحساسية Allergen هو الذي يتسبب في خروج الهستامين مثل هرمونات الضغوط العصبية التي تتسبب في اتساع الأوعية الدموية، ولهذا فإن الضغط العصبي يعد عاملاً في الإصابة بهذه المشكلة الجلدية.

كيفية الوقاية منها؟

تجنب مسببات الحساسية المعروفة (الأطعمة، والإضافات الكيميائية للأطعمة (Food additives) والأقمشة والعفن أو حبوب اللقاح أو الأدوية). حاول أن تحافظ على استرخائك، فالتوتر العصبي أحياناً يسبب الأرتكاريا في خلال دقائق من وقوع حدث يصيبك بالتوتر.

ما هو العلاج التقليدي؟

أولاً، حدد السبب ثم تجنبه. يمكن لمضادات الهستامين التي تؤخذ عن طريق الفم، أن تخفف من الأرتكاريا التي حدثت بالفعل وفي الحالات الحادة، قد توصف عقاقير الكورتيزون لتخفيف حدة الالتهاب. وقد يكون الأدرينالين ضرورياً إذا كان التورم مهدداً للحياة.

بعض العلاجات البديلة

- **الطب الصيني Chinese medicine**: تاي تشي
- **تمسيد الجسد Bodywork**: أي شكل من أشكال التدليك (كن حذراً إذا كان الضغط على الجسم يسبب الالتهاب أو الاحمرار)
- **العلاج بالأعشاب**: الكاموميل (شيح البابونج)، فلفل كاوة، وعشبة القديس يوحنا
- **العلاج المثلي**: ثوم سيبا، الكبريت، أو السيليكا
- **العلاج الذهني/الجسدي**: رد الفعل الاسترخائي، التغذية الحيوية المرتدة، التنويم المغناطيسي الذاتي، التخيل البصري، العلاج بالفن أو الموسيقى، العلاج النفسي (للمساعدة في تخليص الجسم من التوتر والقلق)

الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ العلاجات المخففة للتوتر مع مضادات الهستامين التي تبتلع بالفم.

٢. كم يتكلف العلاج؟ مضاد الهستامين الذي يصرف بدون تذكرة طبية يتكلف حوالي ٥ دولارات ويكفي ٢٠ جرعة. تخليص الجسم من التوتر مجاني.

٣. كم أنتظر حتى ينجح العلاج؟ يستغرق الأمر ساعة إلى ساعتين حتى يقوم المضاد للهستامين بمفعوله كاملاً، وأغلب حالات الأرتكاريا تختفي في خلال ٢٤ ساعة.

كثير من الحالات الجلدية لها جذور نفسية. ضع يدك على ما يسبب القلق في حياتك وحاول إيجاد حل له. وإذا أصبت بالحساسية، فابتعد عما يثيرها ويسبب لك الأرتكاريا واحتفظ معك دائماً بمضاد للهستامين؛ فالاحتياط واجب.

لدغ وقرص الحشرات

لدغات الحشرات عبارة عن جروح دقيقة الحجم بالجلد تتسبب فيها مجموعة متنوعة من لدغات وقرصات الحشرات مثل البعوض، والدبابير، والهاموش، وذباب الخيل، والبراغيث.

كيفية الوقاية منها؟

ارتد ملابس تحمي جسدك، استعمل طارداً للحشرات، أشعل شمعات سترونيللا (أُتْرُجيَّة)، تجنب العطور القوية، أبق الأبواب والنوافذ مغلقة.

ما هو العلاج التقليدي؟

اغتسل بعناية بالصابون غير المعطر والماء، ثم استعمل غسولاً ملطفاً مضاداً للحكة مثل الكالامين. فإذا لم تحل مشكلة الحكة،

جـرب كريماً مضاداً للهستامين أو تناول قرصاً مضاداً للهستامين بـالفم في بعـض الحـالات، تفـيد كـريمات الكورتيزون التي تباع دون تذكرة طبية في إيقاف الالتهـاب.

بعض العلاجات البديلة

- **العلاج بالروائح**: الزيت الأساسي بشجرة الشاي
- **العلاج بالأعشاب**: إيخيناسيا
- **العـلاج المـثلي**: أبـيس، لـيدام، ناتـروم مـور (كـون مـنه عجينة)، أورتيكا أورتيس
- **العـلاج الغذائي**: تجنب الحلويات والكحول، وإذا أصبت بلدغـة حشـرة، فاستعمل ممهوك ثمرة باباز لتغطية المنطقة المصـابة، وبالنسـبة لقـرص الـنحل فضع شريحة من نبات "لسـان الحمـل" الأخضـر غـير الناضج فوق اللدغة واتركها قليلاً، أما عضات العنكبوت، فاستعمل نصف بصلة بيضاء مفرية وضعها فوق اللدغة ككمادة



فكرة ذكية
اسأل طبيبك عن حقنة Epi Pen وهي حقنة صغيرة جاهزة للحقن مملوءة بالأدرينالين طولها ست بوصات فقط ومن الممكن بسهولة وضعها في الحقيبة (سواء الحريمي أو الرجالي). هذا الأمر يجعلك مطمئناً إذا كنت تعاني من تفاعلات الحساسية المهددة لحياتك نتيجة لقرص ولدغ الحشرات الذي يستدعي طلب أطباء الطوارئ.

الأساسيات

١. مـا العلاج الذي ثبت نجاحه؟ لعل مضاد الهستامين أفضل خيار بالنسبة لك بعد أن تتعرض لقرص حشرة، خاصة إذا كانـت هـناك احـتمالات وجـود تفـاعل حساسـية. تـناول مضاداً للهستامين عن طريق الفم (مثل Benadryl) ثم ضع كـريماً مـن مضـاد للهسـتامين أو مـن كورتيزون فوق اللدغة لإيقاف الحكة الجلدية.

٢. كـم يـتكلف العـلاج؟ تكلفـة مضـادات الهسـتامين حوالـي خمسـة دولارات. الكريم المضاد للهستامين سعره حوالي ٤ دولارات للأوقية.

٣. كم أنتظر حتى يحقق العلاج نتيجة؟ سوف تشعر بالارتياح في خلال مدة تتراوح بين ثلاثين دقيقة إلى ساعتين.

إذا أصبت بالغثيان، أو الإسهال، أو صعوبة في التنفس، أو البلع بعد قرصة حشرة، فاتصل بطبيبك أو اذهب لوحدة الطوارئ المحلية على الفور.

الصدفية (Psoriasis)

مرض جلدي مزمن وغير مُعدي. من أعراضه وجود بقع مرتفعة عن الجلد ذات لون مائل للاحمرار أو فضي مغطاة بالقشور أو الطفح. الطفح عادة ما يصيب فروة الرأس، وظهر المرفقين ومقدمة الركبتين. وقد تصاب أظافر الأصابع بنقر تشبه فوهات البراكين وقد يزداد سمكها أو تنفصل عن غمد الظفر. بعض المرضى يشعرون بآلام وتورم في مفاصلهم، عادة مفاصل الأيدي والأقدام. وتعرف هذه الحالة بالتهاب المفاصل الصدفي Psoriatic arthritis، وسببه مزيج من الميل الوراثي والعوامل البيئية مثل العدوى الميكروبية، والإصابات، والتوتر العاطفي، والمناخ وبعض الأدوية. بعض الدراسات تربط بين الصدفية وبين النمو السريع للخلايا في الطبقة الخارجية من الجلد.

كيفية الوقاية منها؟

"كل طبق الخضار الذي أمامك". كشفت دراسة إيطالية نشرت بمجلة علم أمراض الجلد البريطانية عام ١٩٩٦ British Journal of Dermatology عن أن من لم يصابوا بالصدفية كانوا أكثر إقبالاً ممن أصيبوا بها على تناول الفاكهة الطازجة مرتين يومياً. والطماطم كل يوم والجزر ثلاث مرات أسبوعياً. المثير للدهشة، أن الصدفية يندر وجودها في البلدان التي يتناول مواطنوها وجبات قليلة الدسم.

ما هو العلاج التقليدي؟

للحالات الطفيفة، الكريمات والمراهم التي تحوي كورتيزون أو الأنثرالين أو قطران عادة ما تزيل البقع القشرية (الحرشفية). في الحالات الشديدة، تستعمل أدوية مثل: ميثو تريكسات وإتريتينات أو العلاج بالأشعة فوق البنفسجية، مع الكريمات. وتستعمل الأدوية المضادة للالتهاب لعلاج ألم المفاصل والتورم.

ما هي العلاجات البديلة؟

- **الطب الصيني**: العلاج بالإبر الصينية، أو بالضغط بالأيدي، أو الشياتسو (مفيد في فتح المسارات داخل جسدك حتى تتدفق الطاقة في جميع أرجائه)
- **طرد السموم Detoxification**: صُم عن الطعام واقتصر على الفاكهة والسوائل النقية يومين كل شهر
- **العلاج بالأعشاب**: جذور الأرقطيون أو حُماض أصفر (يساعد في تخليص الجسم من السموم)
- **العلاج بالضوء Light therapy**: الأشعة فوق البنفسجية "UVL" (تساعد في تأخير إنتاج خلايا جلد جديدة)
- **المكملات الغذائية**: زيت السمك (أو زيت بذرة الكتان)، والسيلينيوم ومضادات الأكسدة (فيتامينات أ، ج، هـ)
- **العلاج الغذائي**: فواكه وخضراوات طازجة، بخاصة الغنية بالبيتاكاروتين
- **العلاج الذهني/الجسدي**: رد الفعل الاسترخائي، التخيل البصري، العلاج بالموسيقى

الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ جرب علاجات متنوعة للعثور على العلاج الذي يقضي على الأعراض بدون آثار

جانبية خطيرة. والعقاقير مثل ميثوتريكسات قد تنجح بفعالية في حالات الصدفية الحادة، غير أنها في الوقت نفسه تسبب تلفاً للكبد. العلاج بالأشعة فوق البنفسجية قد يفيد، ولكن ينبغي استعمالها بحذر لتجنب الإضرار بالجلد أو الإصابة بالسرطان. القطران يفيد أحياناً في إزالة القشور.

٢. كم أنتظر حتى ينجح العلاج؟ يتفاوت زمن العلاج تبعاً لاستمرار الإصابة بالصدفية ونوع العلاج المستخدم.

٣. كم يتكلف العلاج؟ قد تتراوح التكلفة بين ٢٠ دولاراً ثمناً لكريم الكورتيزون الذي يصفه لك الطبيب و٥٠ دولاراً للعلاج بالأشعة فوق البنفسجية. عالج الصدفية بحرص. أغلب العلاجات لها آثار جانبية غير مرغوب فيها، بل إنها قد تكون خطيرة.

وعليك بصفة عامة أن تحاول المحافظة على قوة جهازك المناعي بالمكملات الغذائية والطعام الصحي، كما أن عليك أن تبتعد عما يصيبك بالتوتر.

العُدُّ الوردي أو الروزاشيا (Rosacea)



غير رسمي
يحتمل أن و.س. فيلدز كان يعاني من مرض "العد الوردي"، ولعل هذا هو السبب وراء ضخامة أنفه واحمرار لونها.

العُدُّ الوردي مرض جلدي التهابي مزمن يبدأ عادة في منتصف العمر أو بعده. ومن أعراض احمرار الجلد، وظهور بثور صغيرة الحجم، وتورد الوجه، وأوعية دموية ممزقة في المناطق الوسطى من الوجه. وقد تحدث أحياناً فوق الجذع والأطراف. وسبب هذه الحالة غير معلوم، غير أن المرض شائع لدى بيض البشرة. بعض الدراسات أوضحت أن المواد القابضة ومنشطات الجلد قد تثير نوبات من تهيج "العُدُّ الوردي".

كيفية الوقاية منه؟

تجنب المنتجات التي تحتوي على الكحول أو المستخرجة من عشب "المشتركة" Witch Hazel.

ما هو العلاج التقليدي؟

"جيل" للاستعمال الظاهري فوق الجلد من مادة ميترونيدازول أو مضادات حيوية واسعة الطيف تؤخذ بالفم، تحقق فعالية في العلاج عادة. التيتراسيكلين هو المضاد الحيوي المفضل لأنه الأكثر فعالية وآثاره الجانبية قليلة مع الاستعمال طويل المدى. قد يتطلب الأمر تصحيحاً جراحياً لحالة تضخم الأنف الحمراء. التي تحدث مع إهمال العد الوردي.

ما هي العلاجات البديلة؟

- **طب هندي (أيورفيدي)**: الوخز بالإبر، شياتسو، الوعي الروحاني
- **تمسيد الجسد**: أي من أساليب التدليك
- **العلاج بالأعشاب**: شيح البابونج، الناردين، عشبة القديس يوحنا، فلفل كاوة
- **العلاج الذهني/الجسدي**: العلاج الذاتي، التغذية الحيوية المرتدة، العلاج بالموسيقى أو برد الفعل الاسترخائي

الأساسيات

١. ما هو العلاج الذي ثبت نجاحه؟ استعمل خليطاً من العلاجات البديلة التي تخفف من حدة الضغوط العصبية والقلق، مع تجنب الأطعمة والكحوليات التي تثير نوبة العد الوردي، واستعمل المضادات الحيوية التي تبتلع بالفم.

٢. كم يتكلف العلاج؟ التخفيف من الضغوط وتجنب مثيرات الحالة مجاني، المضاد الحيوي الذي يؤخذ عن طريق الفم يتكلف حوالي ٢٥ دولاراً للعلاج الذي يستغرق شهراً.

٣. كم أنتظر حتى ينجح العلاج؟ أمهل نفسك أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع تستعمل خلالها خليطاً من العلاجات قبل أن ترى النتائج.

مثلما هو الحال مع جميع المشكلات الجلدية، حاول العثور على السبب النفسي الكامن وراء التوتر الذي أصاب جسدك. العواطف المتأججة تؤثر في الأوعية الدموية الواقعة أسفل سطح الجلد، مما يجعل جلدك يتورد ثم يتحول للّون الأحمر. وفي "العُدُّ الوردي"، تظل هذه الأوعية متسعة، مما يجعل الجلد يبدو كما لو كان ملتهباً.

الندوب (Scarring)

الندب عبارة عن علامة مرتفعة عن سطح الجلد قليلاً تبقى بالجلد بعد التئام النسيج التالف. عادة ما تكون الندوب ضيقة السمك وذات لون شاحب. عندما يأخذ الجرح في الالتئام، يزيد الجسم من حجم إنتاج البروتين الليفي المسمى "كولاجين" Collagen في موقع الجرح. يساعد الكولاجين على تكوين نسيج جديد، والذي يقوم بتغطية منطقة الجرح. وتنمو حواف الجرح معاً، ويتكون الندب في المنتصف بين الحافتين. وإذا لم تلتئم حافتا الجرح سوياً على نحو تام، فإن عرض الندبة يكون أكبر.

كيفية الوقاية؟

حافظ على نظافة الجرح حتى لا يُلوث.

ما هو العلاج التقليدي؟

إذا كان الندب يشوه الجسد، فقد تفكر في إجراء جراحة تجميل. في بعض الأحيان يمكن أخذ رقع جلدية من أنسجة أخرى سليمة ونقلها إلى موقع الندب.

ما هي العلاجات البديلة؟

- **العلاج بالروائح**: زيوت موضعية للورد البلدي، والصبار، والياسمين، والإيلانج
- **المكملات الغذائية**: زيت زهرة الربيع المسائية
- **العلاج الغذائي**: الأطعمة التي تحتوي على أوميجا-٣، وفيتامين (أ)، وفيتامين (هـ)

الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ أسلوب جراحي جديد يسمى Z-Plasty يعيد استقامة الندب موقع الجرح ليصبح على خط مواز ومستو مع التجاعيد الطبيعية بالجلد، بدلاً من أن يكون عرضياً مع التجاعيد مما يجعله غير ملحوظ.

٢. كم يتكلف العلاج؟ تتكلف الـ Z-Plasty حوالي ثلاثة آلاف دولار أو أكثر وذلك حسب المشكلة المعالجة ومحل سكنك.

٣. كم أنتظر حتى ينجح العلاج؟ لابد أن تلحظ تحسناً خلال ثلاثة أسابيع إلى شهرين بعد تلاشي الاحمرار.

جراحة التجميل فعالة للكثيرين ممن يوجد بجلدهم عيوب أو شامات أو تجاعيد عميقة أو نمش، أو أي تغير بلون الجلد. تأكد من إجراء فحوص دقيقة قبل إجراء الجراحة وتأكد من اللجوء إلى طبيب ذي خبرة.



توفير النقود

قبل أن تقدم على إجراء جراحة تجميل، اطلب من طبيبك أن يناقش الإجراءات والتشخيص مع مندوب شركة التأمين. فكثيراً ما تتقاعس شركات التأمين عن تغطية الجراحات التجميلية.

التغيرات الجلدية (Skin changes)

البقع، الزوائد، التغيرات اللونية، التغيرات في قوام الجلد قد يكون سببها التعرض للشمس والريح، وتدخين السجائر أو التعرض المستمر لدخان السجائر، والتقدم في العمر. ومن أعراضها بقع الشيخوخة، الزوائد الصغيرة، الجفاف، تحلل أو تمزق الكولاجين في طبقات الجلد، وتضخم الأوعية الدموية، زيادة سمك الجلد، الأوردة العنكبوتية أو المتضخمة والتهدل الجلدي.

كيفية الوقاية منها؟

استعمل حاجزاً من الشمس باستخدام عامل واق من الشمس (SPF) رقم ١٥ أو أعلى، ارتد ملابس واقية وأنت خارج المنزل، تناول طعاماً مغذياً، وتوقف عن تدخين السجائر.

ما هو العلاج التقليدي؟

العلاجات تشمل التجميد السطحي، الجراحة بالكي الكهربائي، الكي الكيميائي للزوائد الحميدة أو البقع الصغيرة، الجراحة بالليزر، والحقن الوريدي للإقلال من الأوردة الأرجوانية غير المرغوب فيها. المرطبات، كريمات التبييض، النتروجين السائل، والريتين–أ، (أو رينوفا) يمكنها الإقلال من البقع الملونة، وجفاف الجلد والتجاعيد.

بعض العلاجات البديلة

- **الطب الهندي**: اليوجا (تساعد على تدفق الدم)
- **العلاج المثلي**: كريم الآذريون الذي لا يحتاج إلى تذكرة طبية، روس توكسيكودندرون (يؤخذ ثلاث مرات يومياً)
- **المكملات الغذائية**: فيتامينات (أ) و(هـ) والزنك، وفيتامين (ب) المركب (خاصة فيتامين "ب١" و"ب٥")



احترس!
استشر طبيبك إذا لاحظت العلامات التحذيرية التالية والتي قد تنبئ بأن الشامة خبيثة:
- تغير مفاجئ في حجم الشامة
- تغير مفاجئ في لونها
- تهيج مستمر مثل الحكة، النزيف أو تفتت فيها.

الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ الوقاية هي الأسلوب الوحيد الذي ثبت أنه يتجنب التغيرات الجلدية. ارتد ملابس تقي جلدك خارج المنزل كما يجب استعمال الواقي (الحاجز) الشمسي قبل بدء النهار.

٢. كم يتكلف العلاج؟ يتكلف علاج التغيرات الجلدية حوالي ٦٠ دولاراً على مدى شهرين إلى ثلاثة أشهر بكريم الوجه الذي يصفه الطبيب. أما إجراءات الجراحة فتتكلف أكثر بطبيعة الحال.

٣. كم أنتظر حتى ينجح العلاج؟ يستغرق العلاج ما بين ٤-٦ أسابيع حتى تبدأ في ملاحظة الانخفاض الهائل في عدد الخطوط الدقيقة الناتجة عن التلف الذي أحدثته الشمس. أما بقع الشيخوخة فقد تستغرق وقتاً أطول حتى تتلاشى.

ابتعد عن الشمس واحم جلدك من المزيد من الضرر. استشر طبيب الأمراض الجلدية الذي تتعامل معه حول أي تغيرات بالجلد حتى تعرف ما إذا كانت تحتاج لمزيد من العلاج مثل كشط الجلد.

لفحة الشمس (Sunburn)

معظم الناس جربوا لفحة الشمس في وقت ما من حياتهم. لفحة الشمس عبارة عن جلد أحمر، منتفخ وغالباً ما يكون به فقاقيع يسببها التعرض الزائد للأشعة فوق البنفسجية. ومن أعراضها أن يكون الجلد حساساً ومؤلماً وأحمر اللون. وإذا كانت لفحة الشمس حادة فقد تشعر بالغثيان والقشعريرة والحمى.

كيفية الوقاية منها؟

ضع واقياً من شعاع الشمس رقم ١٥ على الأقل (رقم أعلى إذا كان جلدك حساساً)، وملابس واقية وقبعة ذات حافة عريضة.

عليك بتجنب أشعة الشمس خلال الفترة من ١٠ صباحاً إلى الثانية ظهراً. علاوة على ذلك، كن حذراً من أي دواء تتناوله. بعض الأدوية قد تجعلك أكثر حساسية للأشعة الضارة القادمة من الشمس.

ما هو العلاج التقليدي؟

خذ حماماً أو دشاً بارداً، خفف الألم بالأسيتامينوفين أو الإيبوبروفين، استعمل كريماً ملطفاً ومرطباً حتى تحافظ على الجلد من الجفاف. تأكد من شرب كميات كبيرة من السوائل حتى تحفظ جلدك من الجفاف.

بعض العلاجات البديلة

- **علاج زهور باتش:** كريم Rescue Remedy
- **العلاج بالأعشاب:** عصير الصبار البلدي، شيح البابونج
- **العلاج المثلي:** الآذريون (القطيفة) بخاخة أو هلام، أورتيكا ديويكا، كبريت وحشرة الذُّرَّاح (الكانثاريس)
- **العلاج المائي:** حمامات الماء البارد أو رذاذه (تساعد على تلطيف حدة اللسعة المصاحبة للفحة الشمس)
- **العلاج الغذائي:** حمام اللبن الحليب

الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ الكريمات المخدرة أو البخاخات المخدرة موضعياً التي تحتوي على بنزوكايين أو ليدوكايين تحقق بعض التسكين للألم. بعض الناس يفضلون تدليك الجسم برقة بقطعة من الإسفنج المبللة باللبن الحليب ثم وضع عصير نبات الصبار البلدي.

٢. كم يتكلف العلاج؟ بخاخات المخدر تتكلف حوالي ستة دولارات. نبات الصبار البلدي يتكلف بين ٢ إلى ٤ دولارات

٣. كم أنتظر حتى أرى نتيجة العلاج؟ ينبغي أن تشعر ببعض الارتياح خلال ٣٠ دقيقة إلى ساعة. غير أن ألم لفحة الشمس قد يستمر من يومين إلى أربعة أيام حسب شدة الحالة.

ولماذا تتألم من الأصل؟ ابتعد عن الشمس بدءاً من الساعة العاشرة وحتى الثانية بعد الظهر، ارتد قبعة عريضة الحافة وملابس ذات أكمام طويلة لتحمي جلدك، وضع الكريم الواقي من الشمس دائماً كلما خرجت.

الثآليل (السنط) (Warts)



احترس!
إذا لم تعالج الثآليل التناسلية عند النساء، فإنها قد تسبب تشوه خلايا ممهدة للورم الخبيث وقد يتطور الأمر إلى تكون سرطان بالرحم. فإذا شككت أو شريك حياتك في وجود ثآليل تناسلية نتيجة للعدوى فاستشر طبيبك على الفور.

الثآليل بصفة عامة عبارة عن نتوءات جلدية غير ضارة يتسبب فيها فيروس. وقد تظهر النتوءات في أي مكان من الجسم مثل الوجه، أو الساعدين أو الإصبع. والثآليل لها سطح خشن وتظهر فوقها غالباً فقط دقيقة سمراء. وفوق المناطق التي تتعرض للضغط مثل راحة اليد أو أخمص القدم، تبدو تلك الثآليل مفلطحة. والثآليل التي تتكون على باطن القدم (وتسمى ثآليل أخمص القدم Plantar warts) تنمو للداخل نتيجة للضغط الناجم عن الوقوف عليها والمشي فوقها وغالباً ما تكون مؤلمة. أما الثآليل التي توجد فوق الأعضاء التناسلية Genital warts فتكون بيضاء اللون عادة ولها شكل يشبه نبات القنبيط.

قد تنزف الثآليل إذا أصيبت، ولكن الثآليل الشائعة نادراً ما تنقلب إلى ورم سرطاني. (الاستثناء من ذلك الثآليل التناسلية، التي عادة ما تكون الإصابة بها بسبب ممارسة جنسية). ورغم

أن الثآليل مُعدية وقد تنتشر من جزء إلى آخر في الجسم أو لأناس آخرين، لا يزال الباحثون لا يعلمون لماذا يصاب البعض بالثآليل في حين لا يصاب بها البعض الآخر.

كيفية الوقاية منها؟

لا يوجد ثمة سبيل للوقاية من الثآليل، إلا بتجنب الأشخاص الذين تنتشر بينهم تلك الثآليل. أما الثآليل التناسلية فالوقاية منها أكثر سهولة وذلك بتجنب الممارسات الجنسية غير المشروعة، واستخدام الواقي الذكري مع علاج المرضى كلما أمكن لتجنب العدوى منهم.

ما هو العلاج التقليدي؟

غالباً ما تختفي الثآليل من تلقاء نفسها، وبخاصة لدى الأطفال الصغار. وهذا الاختفاء التلقائي أقل شيوعاً لدى الأطفال الكبار والبالغين. العلاج يتكون من تدمير الطبقة الخارجية من الجلد التي ينمو فوقها الثؤلول. ويتم ذلك إما بالجراحة، أو بالاستئصال بالليزر، أو بالكي الكهربائي (تدميرها بتيار كهربائي ضعيف)، أو بتجميدها (بالنيتروجين السائل)، أو بالمواد الكيميائية مثل حمض الساليسيليك. والعلاج المتبع يعتمد على موقع وحجم الثآليل وعلى ما يقرره إخصائي الأمراض الجلدية. في بعض الأحيان تتكون ثآليل جديدة أثناء تدمير ثآليل قديمة. وكل ما يمكنك عمله هو أن تعالج الثآليل الجديدة عندما تصل إلى حجم كبير واضح للعيان.

بعض العلاجات البديلة

- **الطب الصيني**: الإحراق غير المباشر بأوراق "عشبة الكوز" (شريحة من جذر الزنجبيل مغطاة بورقة مدخنة من "عشبة الكوز" توضع فوق الثؤلول، الورقة المحترقة يقال إنها تخرج منها المكونات المضادة للفيروس

- **العلاج بالأعشاب**: الصبار البلدي والطرخشقون
- **العلاج المثلي**: أنتيمونيوم كرودوم، كوستيكوم، وحمض نيتريك

الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ يمكنك أن تجرب منتجاً من تلك التي تباع دون تذكرة طبية مثل DuoFilm Wart Remover المزيل للثآليل، لكن العلاج بالنيتروجين السائل (العلاج بالتجميد) هو أكثر العلاجات شيوعاً. ويتم هذا عادة على يد إخصائي الجلدية أو طبيب الأسرة. عند وضعه على الجلد، عادة ما يؤدي النيتروجين السائل إلى ظهور فقاعة تشبه تلك التي تظهر نتيجة للحرق. يتم رفع الثؤلول ويترك ليسقط وحده عند جفاف الفقاعة. قد تشعر ببعض الألم، ولكن يمكن التغلب عليه بتناول بعض المسكنات البسيطة.

٢. كم يتكلف العلاج؟ العلاج بالتجميد بالنتروجين السائل سعره يتراوح بين ٥٠ و١٠٠ دولار وتغطيه أغلب شركات التأمين.

٣. كم أنتظر حتى ينجح العلاج؟ من أسبوع إلى عشرة أيام. والثآليل أحياناً تظل ملازمة للشخص ولا تختفي مطلقاً مهما كان العلاج المتبع.

التجاعيد (الكرمشة) (Wrinkles)

التجاعيد علامة الزمن والشيخوخة التي لا يمكن تفاديها، وهي علامة على شيخوخة الجلد أو جفافه أو تلفه. ومن أعراضها تغضن الجلد وكرمشته، وتحدث أول ما تحدث على الجبهة، والشفاه (خطوط الابتسام)، والعينين (قدم الغراب). ولما كان

الجلد يصبح أكثر تهدلاً فوق الوجه مع التقدم في العمر، فإن التجاعيد قد تتراكم وتتدلى فوق الجفون. ويصبح الجلد تحت الذقن وفوق مقدمة العنق كذلك مرتخياً ومتهدلاً. وهذا سببه السن، والأضرار التي تحدثها الشمس أو ارتخاء الجلد. وقلة النسيج الدهني تحت الجلد قد يسبب أيضاً تجعد الجلد وتهدله.

كيفية الوقاية؟

ابتعد عن الشمس. وإذا اضطررت للتعرض للشمس، فضع واقي الشمس وارتد قبعة عريضة الحافة. تناول السوائل بكثرة واستعمل مرطبات البشرة لمنع جفاف الجلد.

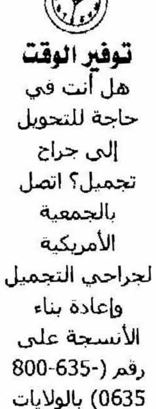
ما هو العلاج التقليدي؟

كريمات الجلد التي يصفها الأطباء والتي تحتوي على حمض الريتينويك (ريتين-أ أو رينوفا) والجراحة التجميلية.

ما هي العلاجات البديلة؟

- **الطب الهندي**: اليوجا (لتحسن تدفق الدم)
- **العلاج بالروائح**: الزيوت الأساسية لشيح البابونج والمُر
- **العلاج بالأعشاب**: كالنديولاً (آذريون)، سمفوطن، زنجبيل، بقدونس، جنكة بيلوبا
- **العلاج المائي Hydrotherapy**: اشرب يومياً حوالي أربعة لترات من الماء حتى يظل جسدك بعيداً عن الإصابة بالجفاف، رش الماء على الأماكن الحساسة
- **المكملات الغذائية**: زيت زهرة الربيع المسائية أو زيت بذر الكشمش الأسود، فيتامينات أ، ج، هـ

الأساسيات


توفير الوقت
هل أنت في حاجة للتحويل إلى جراح تجميل؟ اتصل بالجمعية الأمريكية لجراحي التجميل وإعادة بناء الأنسجة على رقم (800-635-0635) بالولايات المتحدة.

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ تسعون بالمائة من التغيرات الجلدية المصاحبة للتقدم في العمر سببها الفعلي التلف الذي تحدثه أشعة الشمس. ابتعد عن الشمس وضع واقياً يحتوي على عامل الحماية من الشمس (SPF) رقم ١٥ على الأقل فوق جميع أجزاء الجلد المعرضة للشمس أثناء ساعات النهار. دهانات ريتين-أ Retin-A وريـنوفا Renova ممتازة ويمكنها تغيير مظهر الجلد الذي أصابته الشيخوخة أو الشمس بالتلف. فإذا كان بجلدك تجاعيد غائرة، فإن هناك أساليب حديثة بالتقشير الكيميائي أو باستعمال الليزر تفيد في تلك الحالة.

٢. كم يتكلف العلاج؟ الواقي الجيد من أشعة الشمس سعره يتراوح بين ١٢ إلى ١٥ دولار لمدة شهر واحد. الكريمات التي يصفها الأطباء والتي تحتوي على حمض ريتونيك سعرها يتراوح بين ٣٠ إلى ٥٠ دولاراً شهرياً، تبعاً لطريقة استعمالها.

٣. كم أنتظر حتى أرى النتيجة؟ الكريمات التي توصف في التذاكر الطبية تستغرق من أسبوعين إلى شهر حتى ترى فارقاً ملحوظاً في قوام الجلد وملمسه.

من الصعب إعادة الشباب إلى الجلد التالف والمتجعد، لأن آثار الشمس تراكمية. وقد يستغرق الأمر سنوات قبل أن تلحظ أي مشاكل. استعمل الأساليب الوقائية لتتجنب ازدياد التجاعيد واعتمد على الدهانات (الكريمات) التي يصفها لك الأطباء لتغيير قوام جلدك.

مجرد حقائق

- رغم أن Accutane ثبت أنه عالج الحالات الشديدة من حب الشباب، إلا أن الدراسات الحديثة تزعم أن هذا الدواء الشائع قد يتسبب أحياناً في الاكتئاب.
- قرص مضاد للهستامين، مع أساليب العلاج الذهني/الجسدي لتخليصك من الضغوط العصبية، هو أفضل خيار يقيك من الأرتكاريا.
- العلاج بالأشعة فوق البنفسجية (UVL) مع نظام غذائي قليل الدسم، مع الطماطم جميعها تعد أحدث السبل البديلة لعلاج الصدفية.
- Z-Plasty أسلوب في الجراحة التجميلية حقق طفرة واسعة في إصلاح الندوب وآثار الجروح.
- أفضل علاج للجلد المتجعد هو الوقاية، ابتعد عن الشمس، حافظ على حماية الجلد، ارتد قبعة عريضة الحافة، وأقلع عن تدخين السجائر.
- العلاج الغذائي، الذي يشمل الوجبات الغنية بالبيتاكاروتين (الجزر، البطاطا، الكوسة الشتوية، والكانتالوب)، يساعد في الحفاظ على سلامة الجهاز المناعي والجلد من أي أمراض.





إلقاء الضوء على ...

لماذا يكون التوتر سبباً رئيسياً في كثير من اضطرابات الجهاز الهضمي ■ العلاج العشبي الذي يمكن أن يحد من الإمساك ■ لماذا يكون العلاج المائي علاجاً رئيسياً في كثير من مشكلات الأمعاء ■ لماذا تظهر المضادات الحيوية بصفتها العلاج المفضل للقرح

اضطرابات الجهاز الهضمي

التهاب القولون (Colitis)

هو عبارة عن التهاب بالأمعاء الغليظة يسبب إسهالاً مزمناً. ويكون هذا الإسهال مصحوباً بدماء، ويحتوي على مخاط، ومع مغص بالبطن وقد يصحبه حمى. وقد يكون سببه عدوى ميكروبية، أو بكتيريا، أو فيروس أو تناول مضادات حيوية، رغم أنه في بعض الأحيان يكون السبب غير معلوم.

كيفية الوقاية منه

تجنب الفاكهة والخضراوات النيئة لتتجنب المزيد من تدهور الحالة ولتخفيف الأعراض. الوجبة الخالية من الألبان تخفف الأعراض لدى بعض الناس.

ما هو العلاج التقليدي؟

يوصى بالتغذي على السوائل فقط حتى يتوقف الإسهال. استشر طبيبك إذا استمر الإسهال أكثر من بضعة أيام. بعض أنواع العدوى تعالج بالمضادات الحيوية مثل المترونيدازول. وفي حالات مرض كرون Crohn تعطى للمريض حقنة شرجية من الهيدروكورتيزون لعلاج التهاب القولون.

بعض العلاجات البديلة؟

- **العلاج بالروائح:** النعناع البري، الفلفل الحامي، القرفة
- **طرد السموم:** التزم بتناول السوائل الصافية حتى ينتهي الإسهال
- **العلاج بالأعشاب:** شيح البابونج، الأقحوان، الثوم، غلاف بذر نبات البرغوث (Psyllium)، أو الألفية
- **العلاج الغذائي:** ريجيم (الموز، الأرز، صوص التفاح، التوست الجاف) لإيقاف الإسهال، مع الخضار السوتيه
- **المكملات الغذائية**- أحماض دهنية أساسية، زيت بذر الكتان زيت زهرة الربيع
- **العلاج الذهني/الجسدي:** الاسترخاء العضلي المتزايد، رد الفعل الاسترخائي، أو التنفس العميق من البطن



توفير الوقت

إذا كنت تبحث عن مقوم للعظام، أو إخصائي إبر صينية، أو إخصائي تنويم مغناطيسي أو غيرهم من الممارسين، فجرب دليل الرابطة الدولية لممارسي الرعاية الصحية، وبه قائمة بأكثر من ٣٢ ألف مهني علاجي بديل ورقم تليفونها -800 311-9204 خارجي 9359.

الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ عادة ما تحل مشكلة التهاب القولون من تلقاء نفسها دون أي دواء. قلل من التوتر واستزد من العناصر الغذائية الصحية باستعمال أي من العلاجات البديلة.

٢. كم يتكلف العلاج؟ الوسائل البديلة التي تتضمن التخلص من التوتر أو تغيير النمط الغذائي جميعها مجانية.

٣. كم أنتظر حتى أرى النتيجة؟ قد يستغرق الأمر عدة أسابيع حتى ينتظم جهازك الهضمي.

الوقاية من التهاب القولون أيسر كثيراً من علاجه. فواظب على الوجبة المتوازنة وتجنب الطعام الذي يزيد الحالة سوءاً وسيطر على التوتر والضغوط.



احترس!
الإفراط في تناول السنامكي أو الكسكارة يمكن بمرور الوقت أن يدمر الخلايا العصبية للقولون ويزيد الإمساك سوءاً.

الإمساك (Constipation)

هـي حالـة يجـد فـيها المـرء صـعوبة في إخراج البراز نظراً لشدة صلابته وجفافـه. قـد يتسـبب فـيها عـدم شـرب مـا يكفـي من سـوائل، أو عدم تناول ألياف غذائية بدرجة كافية (سواء القابلة للذوبـان أو غير القابلة للذوبان)، أو عوامل أخرى مثل الخمول، الإفـراط في الملينـات المنشـطة، الأدويـة، تجـاهل الحاجة الملحة للذهـاب إلى الحمـام، أو مشـاكل صـحية مـثل نقص إفراز الغدة الدرقية، القولون العصبي، أو البواسير. وأعراض الإمساك تشمل الأرياح، المغص، اضطرابات الأمعاء، براز صلب من كتلة واحدة وصعوبة في التبرز.

كيفية الوقاية منه؟

أضـف المـزيد مـن الألـياف إلى غذائك، وبخاصة النخالة، الخبز الأسمـر، الفواكـه الطازجـة، الخضـراوات النيئة. من المهم أيضاً الانـتظام في دخـول الحمـام كل يوم، والتمرين بانتظام مع شرب ثماني أكواب من الماء يومياً على الأقل.

ما هو العلاج التقليدي؟

بالنسـبة للإمساك العارض الذي يحدث بين حين وآخر، يمكنك اسـتعمال ملـين للبراز مما يباع بدون وصفة طبية، أو ملين منشط أو لبوس أو حقنة شرجية. واستعمال ملينات تحتوي على نبات الـبرغوث (Psyllium) وشـرب كمـيات وفـيرة مـن السوائل من شأنه أن ينظم حياتك بعد أن تشعر بالتحسن.

بعض العلاجات البديلة؟

- **العلاج بالروائح:** آذريون، كسكارة، جولدنسيل
- **طـب هـندي:** يوجـا، بتلة الورد، تريفالا (مسحوق عشبي مصنـوع مـن فواكـه ثـلاث أشجار: أمـالاكي، هاريتاكي، بيبهيتاكي

- **تمسيد:** تدليك
- **طرد السموم:** صوم للتنقية أو غسيل القولون
- **علاج عشبي:** قشر بذور نبات البرغوث (سيليوم)، خرشوف، سنامكي أو كرك
- **علاج غذائي:** جذور راوند، الأغذية الغنية بالبيتاكاروتين، فيتامين (ج)، فيتامين (هـ)، والسيلينيوم وكذلك الأغذية الغنية بالألياف القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان، وبذر الكتان

الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ قشر بذر نبات البرغوث (السيليوم) علاج طبيعي ممتاز للإمساك ويمكن استعماله دائماً للوقاية.

٢. كم يتكلف العلاج؟ تكلفة السيليوم حوالي ٦ دولارات لمخزون أسبوع.

٣. كم أنتظر حتى أرى نتيجة العلاج؟ يستغرق العلاج من ٢٤ ساعة إلى ثلاثة أيام حتى تجني الفوائد الكاملة لتطهير القولون بالسيليوم.

العلاجات البديلة هي الحل للإمساك، ولكن أفضل علاج هو الوقاية بالوجبة الغنية بالألياف.

الإسهال Diarrhea

الإسهال عبارة عن زيادة في حجم السوائل بالبراز مع زيادة حركة الأمعاء. وقد يكون الإسهال علامة على الإصابة بأمراض متنوعة مثل أمراض العدوى (الزحار مثلاً)، أو الالتهاب (التهاب القولون)، أو (التوتر)، أو الحمق في تناول الغذاء. من

أشهر أسبابه التسمم الغذائي. ومن أعراضه تكرار التبرز، وأن يكون البراز شبه سائل، واضطراب الأمعاء وحركتها بشكل يختلف عن حركتها المعتادة.

كيفية الوقاية منه؟

إذا أمكن تجنب المواقف التي تزيد الإسهال سوءاً، مثل تناول أطعمة حريفة أو متبلة، شرب اللبن الحليب (لو كنت تعاني من الحساسية)، والتوتر.

ما هو العلاج التقليدي؟

عوض الماء والأملاح المفقودة في الإسهال (محلول معالجة الجفاف). اتبع النظام الغذائي المكون من موز، أرز، خشاف التفاح، توست. المنتجات المضادة للإسهال، مثل الإيموديوم أ-د. Imodium A-D أو الببتو-بيزمول Pepro-Biswol. أو اطلب من طبيبك أن يصف لك دواء.

بعض العلاجات البديلة

- **الطب الصيني**: الوخز بالإبر
- **طرد السموم**: غذاء سائل
- **علاج بالأعشاب**: شاي شيح البابونج
- **العلاج الغذائي**: ملعقة كبيرة من مسحوق الخروب مخلوطاً بصوص التفاح، وعسل النحل، مع نظام غذائي من (موز، أرز، صوص تفاح، توست)

الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ اشرب سوائل صافية أو تناول الغذاء المكون من الموز والأرز وخشاف التفاح والتوست (B.R.A.T.).

"اكتشفت أن التوتر سبب لي تقلصات بمعدتي وإسهالاً عندما رقدت في الفراش عدة أيام بعد حركة تنقلات حدثت بين العاملين بجهة عملي. ولم أتمكن من تناول أي شيء دون أن أذهب بعدها إلى الحمام! وأدركت أن علي أن أستعيد السيطرة على الموقف ولما تعلمت كيفية التعامل مع الضغوط العصبية باستعمال التنفس العميق من البطن ورد الفعل الاسترخائي (كما ورد بالفصل ٨) عادت لي حياتي من جديد.

-جاكوب، ٤٤ سنة، محاسب عمومي معتمد"

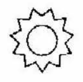
٢. ما هي تكلفة العلاج؟ تكلفة النظام الغذائي المذكور (م،أ،س،ت) أقل من ٥ دولارات، والتغذي على السوائل لا يكلف شيئاً تقريباً.

٣. كم أنتظر حتى أرى نتيجة العلاج؟ سوف تلحظ الفارق دون شك خلال ٦-١٢ ساعة من الالتزام بالسوائل.

لا تدع الإسهال يستمر لفترة طويلة وإلا تسبب لك في الجفاف. استدع طبيبك إذا لم تستطع السيطرة عليه باستعمال الأدوية التي تصرف دون تذكرة طبية أو السوائل أو النظام الغذائي.

الأرياح (تطبُّل البطن) Flatulence

الأرياح عبارة عن خروج الغازات المعوية من فتحة الشرج. وسببه الهواء الذي يتم ابتلاعه، أو تناول وجبة غنية بالألياف، أو بقول، أو فيروس يصيب الجهاز الهضمي، أو التخمر. من أعراض الأرياح المغص بالبطن أو ألم يزول بعد إطلاق الغازات المعوية.



فكرة ذكية
احتفظ بمنتج يحتوي على ألفا جالاكتوسيديز (بينو Beano) خلال الأسبوع إذا أردت طلب بقوليات على الغذاء. رش هذا المنتج فوق البقوليات لمعادلة الغازات، ومنع حدوث مشكلة الأرياح من جذورها.

كيفية الوقاية منه؟

تجنب مضغ العلكة (اللبان)، تناول وجبة متوازنة، حافظ على الابتعاد عن القلق والتوتر. رش على البقول مركب "ألفا-جالاكتوسيديز" (Beano) لمعادلة الغازات.

ما هو العلاج التقليدي؟

الأرياح عادة ما تمر دون أن تلقى رعاية طبية. قد تجرب المنتجات التي تباع دون تذكرة طبية والتي تحتوي على "سيميثيكون" Simethicone لتخفيف الاضطرابات بالبطن.

يمكنك كذلك مراقبة الأطعمة التي تتناولها لترى أيها يسبب لك الغازات.

بعض العلاجات البديلة

- **طب هندي:** زنجبيل
- **العلاج بالروائح:** الفلفل الحلو، النعناع البري، بذر كرفس
- **طرد السموم:** زيادة حجم السوائل
- **العلاج الذهني/الجسدي:** رد الفعل الاسترخائي، الاسترخاء العضلي المتزايد
- **العلاج الغذائي:** تناول وجبة متوازنة، تجنب الطعام الذي يزيد الغازات لديك ثم أعد إدراجه ضمن قائمة طعامك بالتدريج

الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ راقب ما تأكل! لو أنك تعاني الغازات، جرب الأدوية المحتوية على سيمثيكيون والتي تصرف دون تذكرة طبية.

٢. كم يتكلف العلاج؟ سعر المنتجات التي تحتوي على سيميثيكون حوالي ٧–١٢ دولاراً لاحتياجات أسبوع واحد.

٣. كم أنتظر حتى أرى نتيجة العلاج؟ سوف تلحظ الفارق خلال ساعة إلى ثلاث ساعات.

راقب ما تغذي به عقلك وجسدك حتى تتجنب الأرياح. الضغط والتوتر يسببان زيادة في وجود الغازات وكذلك البقوليات والوجبة الغنية بالألياف.

الحصى المرارية (Gallstones)

هي كتل دائرية من مادة صلبة تتكون داخل الحويصلة المرارية. وسببها اضطراب في التركيب الكيميائي للعصارة الصفراوية. فعندما تحتوي العصارة الصفراوية على قدر فائض من الكولستيرول، يتكون جزيء دقيق يتحول بعدها بالتدريج إلى حصاة. قد لا ينتج عنها أية أعراض على الإطلاق، وقد تشعر بألم شديد بالجانب الأيمن من البطن بين لوحي الكتف. وقد يحدث كذلك قيء وعسر هضم.

كيفية الوقاية منها؟

حافظ على الوزن الطبيعي، وقلل ما تتناوله من السكر والدهون، وتناول المزيد من الألياف.



احترس!
إذا كنت "أنثى، بدينة، وفي الأربعين من العمر" فإن من الأفضل لك تناول طعام قليل الدسم. فأنت مرشحة أولى للإصابة بحصى المرارة. املئي معدتك من الفاكهة والخضراوات الطازجة، ابتعدي عن اللحوم السمينة والحلوى.

ما هو العلاج التقليدي؟

بعض الحصى قد تذوب بالعقاقير أو يمكن تفتيته بالموجات الصوتية التصادمية. البعض الآخر منها يحتاج إلى جراحة لاستئصال المرارة.

بعض العلاجات البديلة

- **الطبي الصيني**: الإبر الصينية والأعشاب
- **العلاج الغذائي**: نظام غذائي قليل الدسم، تجنب السكر، زيادة الألياف

الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ التغيرات الغذائية التي تؤدي إلى إنقاص الوزن قد تساعدك على تجنب مشكلات الحصى المرارية.

٢. كم يتكلف العلاج؟ تغيير نظامك الغذائي بحيث يحوي مزيداً من الألياف وقدراً أقل من السكريات والدهون لن يكلفك مزيداً من النقود.

٣. كم أنتظر حتى أرى نتيجة العلاج؟ سوف تلحظ تحسناً في خلال فترة تتراوح بين أسبوعين وشهر واحد. إذا كنت من أصحاب الوزن الزائد، فاهبط إلى وزنك الطبيعي.



احترس!
إنقاص الوزن السريع ثبت أنه مرتبط كذلك بتكوين حصى بالمرارة. فإذا اضطررت لاتباع ريجيم قاس، فقم به تحت إشراف طبيب لتجنب حدوث هذه الحالة وغيرها.

غير نظامك الغذائي بحيث يشتمل على المزيد من الألياف، واختر الأطعمة التي تحوي أقل القليل من الدهون المشبعة والمتحولة.

حرقة الفؤاد (فم المعدة) Heartburn

حرقة الفؤاد أو فم المعدة عبارة عن ألم محرق يحدث في وسط الصدر أو في منتصف الجذع تحت الضلوع. وقد يتسبب فيه، الإفراط في تناول الطعام، أو أكل أطعمة حريفة أو شرب القهوة أو كل ما يحتوي على كافيين، أو الكحوليات، أو النعناع الحامي (الفلفلي)، أو البصل أو الثوم أو الشكولاتة، أو فرط إفراز أحماض المعدة، أو الأطعمة الغنية بالدهون. ومن أعراضه الشعور بحرقة أو لسعة بالصدر أو الزور في بعض الأحيان قد يصاحبه سعال مزمن، أو التهاب مزمن بالزور أو ربو.

كيفية الوقاية منه؟

تخلص من ضغوط حياتك، تجنب أطعمة معينة تثير هذا الألم، وابق منتصباً ساعتين بعد تناول الطعام (لا تستلق على الأريكة بعد الأكل مباشرة) وحاول تعلية رأسك فوق الوسادة بضعة سنتيمترات إضافية.

ما هو العلاج التقليدي؟

هناك أدوية مضادة للحموضة ومعالجة لحرقة فم المعدة تباع دون الحاجة لتذكرة طبية اسمها "مانعات H2" أو H2 blockers

(مثل Pepcid AC و Axid AR، تاجامت Tagament HB وزانتاك Zantac 75) وهي شائعة الاستخدام. ومضاد الحموضة ميلانتا Mylanta، وهو دواء يباع بدون تذكرة طبية يحتوي على هيدروكسيد المغنسيوم والكالسيوم مفيد كذلك في بعض الأحيان. هناك أدوية يصفها الطبيب مثل Prilosec و Prevacid تحقق السيطرة لمدة ٢٤ ساعة على إفراز أحماض المعدة ويوصى بها للحالات الأكثر حدة من حرقة فم المعدة ولمرض الارتجاع الحمضي وهو مرض يحدث فيه رجوع لأحماض المعدة إلى المريء (gastroesophageal reflux disease).



احترس!
العام الماضي، أنفق الأمريكيون أكثر من ٣,٧ بليون دولار على أدوية حرقة فم المعدة. مع العلم أن التغيرات في نمط الحياة -مثل التخلص من الضغوط، وإنقاص الوزن، وتجنب الأطعمة المسببة للحالة، والإقلاع عن التدخين، وتناول كميات صغيرة من الطعام في كل وجبة- يمكنها المساعدة على الوقاية من حرقة فم المعدة.

بعض العلاجات البديلة

- **الطب الهندي**: شاي الزنجبيل
- **الطب الصيني**: الإبر الصينية، العلاج بالضغط على نقاط بالساقين واليدين والقدمين
- **العلاج بالأعشاب**: الصبار، شيح البابونج، زنجبيل، جذر طرخشقون، نعناع حامي (فلفلي)
- **علاج مثلي**: أرزنيكوم ألبوم (زرنيخ)
- **علاج ذهني/جسدي**: تخيل بصري ورد فعل استرخائي (لعلاج التوتر العصبي)
- **علاج غذائي**: تجنب الكافيين، الكحول، النعناع، الفلفل الطماطم، الشكولاتة

الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ إذا لم تخفف أدوية حرقة فم المعدة التي تباع دون تذكرة طبية من مشكلتك، فإن دواء Prilosec فعال للغاية وسهل في تناوله.

٢. كم يتكلف العلاج؟ حوالي دولار واحد يومياً. وبعضها قد يكلف ما بين ٤–٥ دولارات يومياً.

٣. كم أنتظر حتى أرى نتيجة العلاج؟ يستغرق العلاج عادة على الأقل من ٤٥ دقيقة إلى ساعتين حتى تؤدي الأقراص (التي لا تعطى بناء على تذكرة طبية) مفعولها، رغم أن السوائل قد تكون ذات مفعول أسرع. وPrilosec يعمل عادة خلال يوم أو يومين.

حرقة فم المعدة ليست فقط حالة تسبب الضيق والتوتر لكنها كذلك خطيرة وقد تؤدي إلى مشكلات صحية مثل مرض الارتجاع المعدي المريئي مع أعراض الربو. خذ حذرك من حرقة فم المعدة في مراحله المبكرة بالغذاء السليم والأدوية المناسبة. إذا كنت تعاني من عوامل الخطر التي تؤدي لأمراض القلب (مثل السمنة، أو وجود تاريخ مرضي عائلي، أو ارتفاع ضغط الدم أو السكر)، فاستشر طبيبك إذا شعرت بألم غير عادي في منطقة القلب.

البواسير (Hemorrhoids)

البواسير عبارة عن أوردة متضخمة في منطقة أسفل المستقيم وداخل وحول فتحة الشرج. الضغط الزائد (مثل التعنية أثناء التبرز)، والغذاء غير المناسب، والحمل، والوراثة، والتقدم في السن، والإمساك المزمن جميعها تزيد فرص الإصابة بهذه الحالة المرضية. البواسير الداخلية Internal (داخل الشرج) كثيراً ما يلحظها المرء عندما يجد بعض الدماء المصاحبة للبراز أو في موضع التجفيف بعد التشطيف (أو على ورق التواليت). وإذا برز الوريد المتضخم إلى خارج الجسم وصار ملتهباً ومسبباً للألم يطلق عليه اسم الناسور الشرجي المتدلي Protruding or prdapsed. أما النوع الآخر، وهو البواسير الخارجية External، فهي

نتيجة لحدوث تجلط دموي أسفل الجلد المحيط بالشرج. وقد تسبب البواسير الخارجية ألماً شديداً، وبخاصة عندما تصاب بالتقرح. الاحتكاك المفرط وعملية التنظيف تسبب تهيجاً بها ونزيفاً أو حكة وقد تؤدي إلى دورات متصاعدة من الألم.

كيفية الوقاية منها؟

زد كمية الألياف والسوائل في غذائك، تجنب التعنية أثناء التبرز.

ما هو العلاج التقليدي؟

أغلب الحالات يمكن علاجها بلبوسات تباع دون تذاكر طبية أو لبوسات ودهانات الكورتيزون التي يصفها الأطباء. حمامات الجلوس Sitz وأملاح إبسوم Epsom المذابة في حمام الماء الدافئ يمكنها المساعدة على تخفيف الالتهاب. في الحالات الشديدة يحتاج الأمر لجراحة (استئصال الناسور الشرجي).

بعض العلاجات البديلة

- **العلاج بالروائح:** الزيوت العطرية للكاموميل أو اللافندر (التدليك الرقيق للنسيج المتهيج)
- **العلاج المائي:** حمامات الجلوس Sitz الدافئة أو كمادات الحرارة الرطبة لتخفيف الالتهاب
- **العلاج الغذائي:** الأغذية الغنية بالألياف (٢٠-٣٥ جم يومياً)

يمكنك اختيار غذاء غني بالألياف بدلاً من الأدوية (كما يوضح الجدول ١١-١) لحل مشاكل الجهاز الهضمي.

الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ الغذاء الغني بالألياف والمساعدة على انكماش البواسير بحمامات Sitz أو اللبوسات التي تباع دون تذكرة طبية.

٢. كم يتكلف العلاج؟ سعر اللبوسات حوالي ١٠ دولارات أسبوعياً.

٣. كم أنتظر حتى أرى نتيجة العلاج؟ تلاحظ التحسن بين ٣ أيام وأسبوع.

جدول ١١-١

الطعام	حجم المقدار	إجمالي ما يحويه من الألياف (بالجرامات)
تفاح	ثمرة متوسطة	٤
موز	ثمرة متوسطة	٣
بروكولي	فنجان واحد، مطهي	٤
حبوب، عالية الألياف	نصف فنجان	١٠
حبات ذرة	نصف فنجان مطهي	٣,٢
لفت	فنجان واحد، مطهي	٤
لوبيا	ثلاثة أرباع فنجان، مطهي	١٠
شوفان	ثلاثة أرباع فنجان، مطهي	٦
برتقال	ثمرة متوسطة	٤
خوخ	ثمرة متوسطة	٢
برقوق (قراصيا)، مجففة	٣	٤
توت العليق	نصف فنجان	٤
كوسة، صيفي	فنجان واحد، مطهية	٤,٤
فراولة، غير مطهية	واحد وربع فنجان	٦,٥
خبز أسمر	شريحة واحدة	٢

إذا لاحظت وجود دماء مصاحبة للبراز، فلا تفترض بالضرورة أنها بسبب البواسير. اتصل بطبيبك وأجر فحوصاً لأن وجود الدماء بالبراز قد يكون سببه مشكلات أخرى أكثر خطورة تصيب الجهاز الهضمي.

متلازمة القولون العصبي (Irritable Bowel Syndrome)

تتكون تلك المتلازمة. من مجموعة أعراض عبارة عن مغص بالبطن مع إمساك وفترات متقطعة من الإسهال. وهناك عوامل متنوعة مثل الضغوط العصبية ونقص الألياف في الغذاء أدينت باعتبارها سبب هذه الحالة. وتسوء الأعراض إذا كانت وجبتك هزيلة، وهو ما يفعله الناس كثيراً في الأجازات أو عندما يسافرون بعيداً عن بلدتهم. وفترات التوتر العصبي تزيد الحالة سوءاً. وقد تحدث التقلصات في أي جزء من المعدة. في بعض الأحيان تصل التقلصات من الحدة إلى درجة أن تجعل المريض يهرع إلى وحدة الطوارئ. وتتراوح درجات الشدة بين النوبات البسيطة العارضة إلى المرض الذي يصيب المرء بالضعف حتى أنه يجعله يتغيب كثيراً عن عمله. ومن المهم أن تدرك أن هذا المرض لن يؤثر على طول عمرك لكنه يسبب إزعاجاً وضيقاً مثل ذلك الذي يسببه الصداع.

> "تم تشخيص حالتي على أنها قولون عصبي وأنا في آخر سنة لي بالكلية. كانت الأعراض عبارة عن آلام وتقلصات وإسهال مما سبب لي الخوف. ثم علمت لتوي أن الأطباء كانوا يخفون الحقيقة عني عندما قالوا لي إنه لا يوجد عندي أي مرض. المدهش أنني عندما استقربت في أول وظيفة لي، اختفت أعراض القولون العصبي. من الصعب أن تصدق مدى التأثير الذي يحدثه التوتر العصبي في الجسم على هذا النحو.
>
> -نيكول، ٥٣ سنة، مصممة ديكور"

كيفية الوقاية منه؟

الإقلال من الضغوط، وتناول وجبة غنية بالألياف القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان، ومارس التمرينات بانتظام.

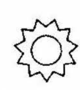
ما هو العلاج التقليدي؟

أضف الألياف إلى غذائك (حبوب غنية بالألياف، فواكه، خضراوات)، وكذلك الماركات التجارية من الألياف الغذائية. في

بعض الأحيان، يجب إضافة العقاقير المضادة للمغص والتقلصات إلى العلاج. شرب كميات وفيرة من السوائل وأداء التمرينات اليومية مفيد جداً في التقليل من الأعراض.

بعض العلاجات البديلة

- **العلاج بالروائح:** عشب الطير
- **طب هندي:** يوجا، الفلفل الحلو
- **طرد السموم:** زيادة الألياف والماء
- **العلاج بالأعشاب:** قشر بذور برغوث النبات
- **العلاج الذهني/الجسدي:** العلاج بالتنويم أو أي أسلوب من أساليب الاسترخاء
- **مكملات غذائية:** الأحماض الدهنية الأساسية (أوميجا٣، بذرة الكتان، زيت زهرة الربيع المسائية)
- **العلاج الغذائي:** النظام الغذائي الذي تستبعد بعض الأطعمة (مثل تجنب السكريات والدهون)، وتناول المزيد من الفواكه والخضراوات



فكرة ذكية
احتفظ بمذكرة يومية تدون فيها ما تأكله لمدة أسبوع أو أسبوعين إذا كنت تعاني من أعراض القولون العصبي. حاول الربط بين هذه الأعراض وبين المسببات الغذائية أو الأطعمة التي قد لا تتفق مع طبيعة جسمك.

الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ طبقاً للبحوث المنشورة بمجلة Medical Tribune شعر المرضى بالقولون العصبي بقدر أقل من القلق، ومن آلام البطن والأرياح بعد العلاج بالتنويم المغناطيسي.

٢. كم يتكلف العلاج؟ تتراوح التكاليف بين ٥٠ و ٧٥ دولاراً للجلسة الواحدة، حسب مكان العيادة.

٣. كم أنتظر حتى ينجح العلاج؟ إذا كنت قادراً على الخضوع لجلسة التنويم، فستلحظ التحسن خلال يومين إلى أسبوع.

قلل من التوتر والقلق، وتجنب الطعام المسبب للحالة، وتناول غذاءً غنياً بالألياف، هذه هي مفاتيح التعايش مع القولون العصبي.

دوار الحركة (Motion Sickness)

دوار الحركة اضطراب مؤقت يسبب الضيق أثناء السفر. وأعراضه عبارة عن دوار واضطراب المعدة. ويحدث نتيجة للحركة التي تسبب تغيرات في السائل الموجود بالقنوات الهلالية بالأذن الداخلية والتي تبعث بإشارات إلى مركز الغثيان بالمخ. من أعراض الغثيان، والقيء، والإحساس بالضعف، وعدم الثبات.

كيفية الوقاية منه؟

تجنب تناول الطعام أو الشراب قبل أو أثناء السفر، اجلس بموازاة الجناحين إذا كنت مسافراً بالطائرة، أعد مقعدك للخلف، تجنب القراءة، تجنب تدخين السجائر تنفس بعمق.

ما هو العلاج التقليدي؟

يمكنك استعمال أدوية تباع دون تذكرة طبية مثل Dramamine (هيدروكلوريد ميكليزين) تقي من دوار الحركة قبل السفر، أو يمكنك لصق رقع سكوبولامين Scopolamine على الجلد أثناء الرحلة.



توفير الوقت
دواء الحساسية الجيد الذي يصفه الأطباء Allegra وجد أنه يعالج دوار الحركة عند كثيرين. فاحتفظ ببعض منه في متناول يدك أثناء السفر.

بعض العلاجات البديلة

- **الطب الصيني**: الإبر الصينية، قشر اليوسفي المجفف (للوقاية من دوار الحركة) أو العلاج بالضغط (على نقاط محددة بالمعصم لتقليل الإحساس بالغثيان)

- **العلاج بالأعشاب**: الزنجبيل أو أوراق توت العليق (لعلاج دوار الحركة)
- **العلاج المثلي**: جوز القيء، فيروم، بالساتيلا

الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ المعاهد القومية للصحة أكدت على أن العلاج بالإبر الصينية يفيد في علاج الغثيان. وقد وجد أن الزنجبيل يساعد على تهدئة المعدة الضعيفة.

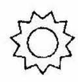
٢. كم يتكلف العلاج؟ يتكلف العلاج بالإبر ٣٥-١٢٥ دولاراً للجلسة الواحدة، لكن العديد من شركات التأمين تدفع فاتورة العلاج.

٣. كم أنتظر حتى ينجح العلاج؟ يجب ملاحظة حدوث فارق بعد جلسة علاج واحدة. قد يستغرق الزنجبيل عدة ساعات لتحقيق تأثيره الأمثل.

الطرق البديلة مفيدة في أمراض مثل الغثيان أو دوار الحركة. إذا كان الغثيان مصاحباً للحمل، فاسألي طبيبك قبل استعمال أي علاج.

الغثيان (Nausea)

الغثيان عبارة عن شعور غير مستقر بالمعدة، يسبق عادة التقيؤ. وقد تسببه مجموعة متنوعة من الاضطرابات الجسمانية في القناة الهضمية مثل قرحة المعدة أو النزلة المعدية المعوية. الضغوط العصبية، ومرض القلب والحمل والمشاكل النفسية يمكنها كذلك أن تتسبب في الغثيان. ومن أعراضه الدوخة، وإحساس بالتمخض بالمعدة، والشعور بما يشبه الإغماء، وحرقة بالزور.



فكرة ذكية
احتفظ في متناول يدك بمخزون من شراب الزنجبيل أثناء موسم البرد والأنفلونزا لتهدئة المعدة المضطربة.

كيفية الوقاية منه؟

تجنب المواقف التي تجعلك تشعر بالغثيان، مثل بعض الروائح، والأبخرة والأطعمة والسفر لمسافات طويلة.

ما هو العلاج التقليدي؟

الأدوية التي تصرف دون تذكرة طبية مثل Emetrol تساعد على إيقاف الشعور بالغثيان. فإذا لم تنجح، فإن طبيبك قد يصف لك عقاراً مثل فينيرجان Phenergan سواء في صورة شراب أو أقراص أو لبوس.

بعض العلاجات البديلة

- **الطب الصيني:** الإبر، الضغط، شياتسو
- **العلاج بالروائح:** أضف نقطة زيت من النعناع الحامي إلى مكعب سكر واستحلبه داخل فمك حتى يذوب
- **العلاج المثلي:** جوز القيء وفيروم (للغثيان)
- **العلاج بالأعشاب:** زنجبيل، ورق توت العليق، والفراسيون (لتهدئة المعدة المضطربة وإخماد الشعور بالغثيان)

الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ قد تجرب العلاج بالضغط باستخدام رباط المعصم، المصمم للضغط على نقطة "نيجوان". وهذه البقعة التي تقع في الجانب الداخلي من الساعد فوق المعصم مباشرة ترتبط بالغثيان. كذلك ذكر في تقارير المعاهد القومية للصحة أن الإبر الصينية أسلوب آمن وفعال في علاج الغثيان.

٢. كم يتكلف العلاج؟ يتكلف العلاج بالإبر الصينية بين ٣٥ و ١٢٥ دولاراً للجلسة الواحدة وقد تغطيه شركات التأمين.

٣. كم أنتظر حتى ينجح العلاج؟ قد تلحظ تحسن حالة الغثيان في خلال دقائق من محاولة العلاج بالإبر الصينية أو العلاج بالضغط.

إذا استمر الغثيان، قد يكون هذا علامة على وجود مرض خطير؛ فاتصل بطبيبك.

أوجاع المعدة (Stomach ache)

أوجاع المعدة عبارة عن ألم بالبطن مرتبط بالمعدة. قد يكون سببها تناول وجبة غنية بالألياف، تسمم غذائي، أو قرحة، أو التهاب ردبي، أو حصى المرارة، حصى الكلى، الاضطرابات المعوية، التوتر العصبي أو فيروس. كما أنه قد يكون نتيجة لالتهاب الزائدة الدودية أو لمغص أو انسداد بالأمعاء، أو شذوذ نمو بطانة الرحم، أو أكياس بالمبايض، أو حمل خارج الرحم، أو حادث خطير وقع بالأوعية الدموية. من أعراضه الأرياح، ألم محرق أو لاسع، غازات بالأمعاء، تقيؤ، إمساك وإسهال وحمى وحرقة فم المعدة ووجود مخاط أو دم بالبراز.

"استعملت أمي وجبة B.R.A.T (موز، أرز، خشاف تفاح، وتوست جاف) لأطفالي. بعض الأشياء لا يطرأ عليها أي تغيير خاصة إذا ثبت نجاحها في العلاج!

-إميلي، ٣٩ سنة، ربة منزل"

كيفية الوقاية منها؟

تناول وجبات متوازنة ومغذية، اشرب ٨ أكواب من الماء على الأقل كل يوم، ومارس التمرينات لتجنب الإمساك والإقلال من التوتر.

ما هو العلاج التقليدي؟

يتفاوت العلاج تبعاً للسبب وراء وجع المعدة. فإذا كان السبب فيروساً، فإن العلاج قد يشمل أي عقار يباع دون تذكرة طبية يحتوي على هيدروكسيد المغنسيوم.

بعض العلاجات البديلة

- **العلاج بالروائح:** شيح البابونج
- **العلاج الذهني/الجسدي:** رد الفعل الاسترخائي أو أي علاج ذهني/جسدي (لتقليل التوتر)
- **علاج غذائي:** وجبة B.R.A.T (موز، أرز، خشاف تفاح، توست جاف)، توت أزرق

أساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ استعمل مزيجاً من أساليب تخفيف التوتر ووجبة خفيفة لا تحتوي على أطعمة حريفة حتى تهدأ المعدة.

٢. كم يتكلف العلاج؟ الأدوية التي تصرف دون تذكرة طبية تتراوح تكلفتها بين ٥–٨ دولارات أسبوعياً.

٣. كم أنتظر حتى ينجح العلاج؟ ستلحظ الفارق في خلال ساعتين إلى ست ساعات.

إذا كان وجع المعدة بسبب فيروس، فإنه في بعض الأحيان يكون أفضل علاج ألا تتناول أي علاج. دع الفيروس يمر، تناول وجبات ملطفة (B.R.A.T) وكولا بدون غاز، وسوف تشعر أن معدتك بدأت تهدأ بالتدريج.

القرحة (Ulcer)

القرحة عبارة عن منطقة ملتهبة من النسيج الذي انسلخ عنه الغطاء الطلائي، وقد تحدث إما في المعدة (القرحة المعدية) وإما في جزء من الأمعاء يصرف الطعام من المعدة (قرحة الاثنى عشر). تسعون في المائة من جميع القرح تسببها فصائل من البكتيريا

اسمها البكتيريا الحلزونية البوابية (H.pylori)، تلتصق بخلايا بطانة المعدة فتسبب تلفاً في هذا النسيج. من الأسباب الأخرى فرط الحموضة، وأدوية التهاب المفاصل والروماتيزم، والعقاقير المضادة للالتهاب، والالتهاب والتهيج. من أعراضها الحرقان، التجشؤ والأرياح بالمعدة، وفي بعض الأحيان يشعر المريض بالغثيان والغازات.

كيفية الوقاية منها؟

تجنب الإفراط في تناول الأسبرين والعقاقير المضادة للالتهاب، فهي تسبب تلفاً في بطانة المعدة.

ما هو العلاج التقليدي؟

قد تشعر بالراحة باستعمال (H2 blockers) مانعات H2 وهي فئة من العقاقير توصف عادة للقرح. وأدوية تخفيف حرقة فم المعدة التي تصرف دون تذكرة طبية. (مثل Pepcid AC و Zantac 75 و Tagamet HB و Axid AR) عبارة عن أنواع أخرى منخفضة الجرعة والتركيز من أدوية مانعات H2، التي توصف على تذاكر الأطباء. يمكن الحصول على راحة مؤقتة بتناول الأقراص المضادة للحموضة (وهي الأدوية التي تعادل أحماض المعدة). وعقارا Prilosec و Prevacid اللذان يصفهما الأطباء يمنعان تماماً إنتاج أحماض المعدة، وهما يستعملان مع خليط من المضادات الحيوية التي تقاوم البكتيريا البوابية.

بعض العلاجات البديلة

- **العلاج بالروائح:** شيح البابونج
- **العلاج الذهني/الجسدي:** رد الفعل الاسترخائي، التدريب الذاتي، التخيل البصري

الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ ينجح العلاج بالمضادات الحيوية في أغلب الحالات التي تكون البكتيريا سبباً لها.

٢. كم يتكلف العلاج؟ يتكلف العلاج بالمضادات الحيوية بين ٣٠-١٠٠ دولار. والـ Prilosec يتكلف حوالي ٣-٥ دولارات للقرص الواحد.

٣. كم أنتظر حتى ينجح العلاج؟ سوف تلحظ التحسن مع استعمال المضاد الحيوي خلال أسبوع إلى أسبوعين. Prilosec يحقق التحسن خلال يوم إلى ثلاثة أيام.

الاكتشافات الجديدة حول القرح غيرت تغييراً جذرياً من الأسلوب الذي كانت تعالج به. فقد اعتاد الأطباء في الماضي على الاعتقاد بأن القرح تحدث بسبب الغذاء والضغوط العصبية، والمعروف الآن أن سببها إما البكتيريا الحلزونية البوابية وإما أدوية الروماتيزم (المضادة للالتهاب) في أغلب الحالات. فإذا كنت تعاني من قرحة أو تعتقد ذلك، فاستشر طبيبك حتى يشخص الحالة ويعالجك.

مجرد حقائق

- الغثيان حالة مرضية يمكن علاجها بسهولة بالإبر الصينية أو بالضغط، وذلك حسب تقارير المعاهد الصحة بأمريكا.
- القولون العصبي يعالج كثيراً باستعمال أساليب تخفيف التوتر وتهدئة القلق.
- كان الأطباء في الماضي يلقون باللوم على التوتر العصبي في التسبب في قرح المعدة، لكن المعروف الآن أن البكتيريا الحلزونية البوابية تكون مسئولة في أغلب الحالات.
- يمكن تجنب الإمساك بسهولة بزيادة كمية الألياف في غذائك وكذلك زيادة حجم السوائل التي تتناولها.





إلقاء الضوء على ...

الأنواع الكثيرة من التهاب المفاصل التي تصيب أكثر من ٤٠ مليون أميركي ■ كيف يمكن أن تعالج حالة الألم العضلي الليفي باستخدام الطرق البديلة ■ أي الأطعمة يجب عليك تجنبها إذا أردت تجنب النقرس ■ أفضل الأطعمة الشافية التي يمكن تناولها لمنع هشاشة العظام

اضطرابات الجهاز الحركي (أمراض الهيكل العظمي والعضلات)

التهاب المفاصل (Arthritis)

التهاب المفاصل أو الالتهاب المفصلي عبارة عن حالة تصيب داخل المفصل أو العضلات أو حولهما، وهي تصيب أكثر من ٤٠ مليون نسمة بالولايات المتحدة وحدها. وهناك فئتان رئيسيتان من التهاب المفاصل:

الالتهاب المفصلي العظمي	التهاب المفاصل الالتهابي
الألم العضلي الليفي	الالتهاب المفصلي الروماتويدي
التهاب الكيس المفصلي	التهاب الفقرات التصلبي
التهاب الأوتار	الذئبة الحمراء الجهازية
	النقرس (التهاب المفاصل النقرسي)
	النقرس الكاذب
	الألم العضلي التعددي الروماتيزمي

التهاب المفاصل سببه الالتهاب أو عوامل التعرية والتمزق، والتقدم في السن، أو خلل في وظيفة جهاز المناعة. من أعراضه ألم المفاصل والعضلات، تيبس المفاصل، وتورمها. في بعض الأحيان تصبح المفاصل دافئة أو تصاب بالاحمرار. وفي الالتهاب المفصلي العظمي، قد يعاني الشخص من ألم وتشوه في المفاصل، وحمى، وفقدان الوزن، والإرهاق الشديد. قد يكون هناك كذلك التهاب حول القلب والرئتين، والعينين وذلك في حالة التهاب المفاصل شبه الروماتيزمي (الروماتويدي).



احترس!
نسبة مروعة تبلغ ٩ من كل عشر حالات من آلام الظهر لا يسببها الفتق الغضروفي وإنما هي ببساطة عبارة عن توتر عضلي، يزول خلال شهر بعلاج غير جراحي وبرغم هذا فإن أكثر من ١٨١ ألف رجل أجريت لهم عملية استئصال غضروفي في العام الماضي، وهو معدل يبلغ خمسة أضعاف معدلات البلدان الغربية الأخرى. وبعد الاستئصال زاد عدد عمليات الإدماج التي تجرى على الظهر بنسبة ١٠٠% على مدى العقد المنصرم، غير أن ٦٠% من عمليات الإدماج لا تقلل من الألم. و١٠ % ممن أجروها تجدد لديهم ألم الظهر في مناطق أخرى.

كيفية الوقاية منه؟

احمِ مفاصلك بالتمرينات وحافظ على قوة عضلاتك بتدريبات القوة، التي تدعم مفاصلك وتساعد على الحيلولة دون الإصابات. حافظ على وزن طبيعي لأن البدانة قد تضيف المزيد من الضغوط التي لا لزوم لها على المفاصل في حالة كبار السن.

ما هو العلاج التقليدي؟

العلاجات تشمل استعمال الحرارة الرطبة أو الثلج مرتين يومياً (٢٠ دقيقة في كل مرة)، مع التدريبات، والعقاقير المضادة للالتهاب التي لا تعتمد على الكورتيزون (NSAIDS)، والعقاقير المشابهة للكورتيزون، ومرخيات العضلات، ومسكنات الألم، ومضادات الاكتئاب.

بعض العلاجات البديلة

- **العلاج بالأعشاب**: زنجبيل، كابسيسين (المادة الفعالة في الفلفل الحار) (مرهم أو دهان)
- **العلاج المثلي**: الأرنيكا (زهرة العطاس)
- **العلاج المائي**: الحرارة الرطبة، الينابيع الكبريتية، الجاكوزي

- **المكملات الغذائية:** جلوكوزامين وكوندرويتين، ومكملات من زيت السمك، وزيت بذرة الكتان أو زيت زهرة الربيع المسائية
- **العلاج الغذائي:** الأناناس (يحتوي على إنزيم البروميلين الذي يساعد على تخفيف الالتهاب)

الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ لا يوجد مثل الحرارة الرطبة لعلاج المفاصل الروماتيزمية التي تسبب الألم مع الحركة، وبخاصة عند الجمع بينها وبين مضادات الالتهاب غير الكورتيزونية، لخفض حجم التورم، وزيادة مساحة حركة المفصل، وللإقلال من الألم. استعمال الدهانات السطحية، مثل الكابسيسين مفيد كذلك. ورغم أن بعض الناس يعتقدون أن الجلوكوزامين والكوندرويتين يمكنهما علاج التهاب المفاصل، إلا أن هذين العقارين لم يحققا سوى تسكين الألم مثل المسكنات العادية التي تصرف دون تذكرة طبية مثل الإيبوبروفين.

٢. كم يتكلف العلاج؟ لا تكلف الحرارة الرطبة سوى قروش معدودة إذا استعملت حماماً أو دشاً دافئاً. المسكنات غير الكورتيزونية سعرها يبدأ من ٥٠ سنتاً إلى دولار واحد يومياً. دهانات الكابسيسين تكلفك حوالي خمسة دولارات أسبوعياً.

٣. كم أنتظر حتى ينجح العلاج؟ سوف تلاحظ فارقاً في الألم في خلال فترة تتراوح بين ثلاثة أيام إلى أسبوعين إذا حافظت على استعمال العلاج مرتين يومياً (حرارة رطبة ٢٠ دقيقة في كل مرة، مع الجرعة الموصوفة من مضادات الالتهاب غير الكورتيزونية).



غير رسمي
في دراسة أجريت على ٦٦ مريضاً بالروماتويد (نشرت في مجلة التهاب المفاصل والروماتزم) وُجد أن حوالي نصف من تناولوا مكملات من زيت السمك، شعروا بألم مفصلي مع الحركة مع تيبس في الصباح وألم عام بدرجة أقل ممن لم يتناولوه. كما أن المرضى الذين تناولوا زيت السمك انخفض لديهم مستوى "الإنترلوكين ١-بيتا" بالدم وهو عامل نمو يسبب التهاب المفاصل.

من المهم أن تتذكر أن في علاج التهاب المفاصل، ينبغي أن تكون الفوائد أكبر من المخاطر، وينبغي أن تكون فرص التحسن أعظم من مخاطر الآثار الجانبية التي ستحدثها العقاقير.

حاول أن تمنع الألم عن طريق اتباع خطة للتمرينات تحافظ على قوة المفاصل والعضلات، واعتمد على العلاجات البديلة مثل العلاج المائي (استعمال الحرارة الرطبة على المفاصل المؤلمة) قبل تناول العقاقير التي قد تكون لها آثار مدمرة مثل الغثيان، وألم البطن أو قرحة المعدة.

أوجاع الظهر (Bachache)

هذا الألم الحاد أو المسبب للضيق الذي يصيب الظهر عادة ما يكون سببه توتر عضلات أسفل الظهر. ومن الأسباب الأخرى إصابات الظهر مثل الانزلاق أو الفتق الغضروفي، التهاب المفاصل، هشاشة العظام، وعدوى المسالك البولية. ومن الأعراض المصاحبة له الألم الحاد (حاد، وخذي، أو مثل الصدمة الكهربائية) بالظهر أو بأسفل الظهر، ويسري الألم من الظهر إلى إحدى الساقين. في بعض الأحيان يزداد الألم سوءاً مع الحركة أو النشاط ويكون مصحوباً بتنميل (أو تخديل) بالظهر أو الساق أو القدم.

كيفية الوقاية منه؟

استعمل وسائل رفع الأشياء السليمة، حافظ على عضلات ظهرك قوية وحافظ على وزنك الطبيعي. كذلك عليك أن تتجنب السقوط على الأرض وبخاصة إذا كنت من كبار السن، نصيحة ساذجة لكن يجب أن تقال!

ما هو العلاج التقليدي؟

احصل على قسط من الراحة لبضعة أيام، استعمل كمادات الحرارة الرطبة أو الثلج، استعمل أدوية مضادة للالتهاب (عند

الضـرورة). قـم بالتمريـنات كـلما وجـدت الألم يقـل واسـتعمل كمـادات الحـرارة الرطبة، أو قـربة المـاء الساخن، أو الكمادات السـاخنة، أو البانـيو السـاخن، أو الـدش السـاخن. اسـتعمل الحـرارة لمـدة عشـرين دقـيقة، ثـم ارفـع مصدر الحرارة لمدة ٢٠ دقيقة. كرر هذا العمل لمدة تصل إلى ثلاث ساعات يومياً. احرص عـلى ألا تحـرق جلـدك. وكذلـك فإن ممارسة المد، والتمرينات، وتجنب الإفراط في الرقاد بالفراش، أيضاً أمور مهمة.

بعض العلاجات البديلة

- **العلاج بالروائح**: المُر
- **التمسيد**: التدليك السويدي
- **الطب الصيني**: الوخز بالإبر، العلاج بالضغط اليدوي، شياتسو، أو تاي تشي
- **العلاج اليدوي (الكيروبراكتيك) Chiropractic**: تقويم العمود الفقري
- **العلاج المثلي**: روس توكسيكودندرون (اللبلاب السام)
- **العلاج المائي**: الحرارة الرطبة أو الثلج
- **العلاج الغذائي**: الأناناس (يحتوي على إنزيم البروميلين، الذي يساعد على الإقلال من الالتهاب)

الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ في دراسة أجريت على ٧٤١ رجـلاً وامـرأة يعانون من ألم مزمن بالظهر، اكتشف باحثو لندن، أن بعـد ثـلاث سنوات، أظهر أولئك الذين عولجوا عـلى يـد معـالجين يدويـين (كيروبراكتـيك) تحسـناً أفضل بنسـبة ٣٠٪ عـن أولـئك الذيـن عولجـوا على يد معالجين

بالعيادات الخارجية بالمستشفيات. وقد قام مرضى ممارسي العلاج اليدوي (الكيروبراكتيك) بزيارات أكثر، وحظوا بالرعاية الطبية لفترة زمنية أطول من المرضى الآخرين. ولعل هذا هو ما حقق ولو جزء من الفارق، كما ذُكر في المجلة الطبية البريطانية British Medical Journal.

٢. كم يتكلف العلاج؟ زيارة للمعالج اليدوي لتقويم العمود الفقري تكلف حوالي ٥٠-١٠٠ دولار للزيارة المبدئية.

٣. كم أنتظر حتى ينجح العلاج؟ المعالج اليدوي يمكنه تخفيف توتر العضلات من الزيارة الأولى، وقد يستغرق الأمر منه أسابيع إلى شهور حتى تشعر بتحسن. أغلب الناس يشعرون بتحسن في خلال ١٠ إلى ١٢ يوماً.

أغلب آلام الظهر تزول من تلقاء نفسها دون أي علاج على الإطلاق. لكن الحرارة الرطبة، أو المسكنات أو مضادات الالتهاب والتمرين تبدو كذلك مهمة لتسكين الألم وزيادة القدرة على الحركة.

التهاب الكيس المفصلي (Bursitis)

الكيس المفصلي عبارة عن كيس ليفي أو فراغ داخل الأنسجة مبطن بنسيج المفصل ويحوي داخله مقداراً ضئيلاً من السائل المفصلي. ويوجد الكيس المفصلي بين الوتر والعظام، والجلد والعظام والعضلات ويعمل الكيس المفصلي عن طريق معاونة السائل على الحركة. والتهاب الكيس المفصلي عبارة عن التهاب حاد أو مزمن لهذا الكيس.

سبب هذه الحالة غير معروف، رغم أن من العوامل الرئيسية للإصابة بها الضغط المباشر المتكرر مثل الركوع أو الانحناء فوق المرفق. ومن أعراضه الألم وصعوبة تحريك العضلة أو الوتر الذي

يحيط بالمفصل (مثل الكتف، أو الورك، أو المرفق، أو الركبة). وقد تشعر كذلك بألم حاد عند الاستلقاء على أحد جانبيك، وهو ما يقلق نومك.

> "نظراً لأني لا أستطيع تناول الأسبرين، فقد بدأت في تناول كبسولات زيت السمك حتى تساعدني في تخفيف بعض آلام التهاب الكيس المفصلي الذي أعاني منه في كتفي. وفي غضون أسبوعين من تناول كبسولتين يومياً، شعرت بتحسن كبير. وأنا أواظب حالياً على تناول كبسولة واحدة يومياً لمنع حدوث تأجج للألم.
> -سادي، ٥٩ سنة، صراف بنك"

كيف يمكن الوقاية منه؟

تجنب الضغط المستمر أو المباشر على العضلات أو المفاصل.

ما هو العلاج التقليدي؟

يشتمل العلاج على كمادات المياه الدافئة مرتين يومياً (٢٠ دقيقة في كل مرة) مع الأدوية المضادة للالتهاب غير الكورتيزونية لتسكين الألم والالتهاب والإقلال من التيبس، وقد يستدعي الأمر إعطاء حقنة كورتيزون موضعية.

بعض العلاجات البديلة

- **تمسيد الجسد**: تدليك سويدي، ريكي، أسلوب (تقنية) الكسندر
- **الطب الصيني**: الإبر الصينية، الأعشاب الصينية
- **العلاج اليدوي (الكيروبراكتيك)**: لقويم العمود الفقري
- **العلاج المثلي**: أرنيكا أو لوبيليا إنفلاتا، فيبورنام أوبيولاس (تدليك مضاد للتقلص)
- **العلاج المائي**: حمام دافئ بالجاكوزي أو الينابيع المعدنية
- **العلاج الغذائي**: أناناس (يحتوي على إنزيم بروميلين الذي يساعد على الإقلال من الالتهاب)

الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ التزم بالعلاج التقليدي بالكمادات الدافئة ومضادات الالتهاب غير الكورتيزونية

فهي أفضل مخفف للآلام. فإذا لم ينجح هذا، فاستشر طبيبك حول حقنة في المفصل.

٢. كم يتكلف العلاج؟ تكلفة مضادات الالتهاب غير الكورتيزونية حوالي ٥-١٠ دولارات لمدة أسبوع واحد.

٣. كم أنتظر حتى ينجح العلاج؟ عليك أن تلحظ الفارق خلال فترة من ثلاثة أيام إلى أسبوع. فإذا لم تلحظ تحسناً، فاستشر الطبيب.

باستعمال خليط من مضادات الالتهاب غير الكورتيزونية، مع الكمادات، وتمرينات المد يختفي التهاب الكيس المفصلي مع الوقت.

متلازمة النفق الرسغي

متلازمة النفق الرسغي أحد الأسباب الشائعة للألم، والتنميل الذي يصيب أصابع الإبهام والسبابة والوسطى. وسببها وقوع ضغط على العصب المتوسط (median nerve) الذي يمر داخل النفق الرسغي الذي يقع بالرسغ. وأي عملية تسبب التورم بتلك المنطقة الصغيرة سوف توجد ضغطاً على العصب. فالتهاب المفاصل، والإصابات، ومرض السكر، والحمل، وقصور نشاط الغدة الدرقية، وغيرها من المشاكل الطبية جميعها تسبب هذا المرض. وهو عبارة عن مجموعة أعراض من بينها الألم والتنميل بأصابع الإبهام والوسطى والسبابة وقد يمتد إلى الساعد أو إلى اليد بالكامل. عادة ما يزداد الألم أو الضيق أثناء الليل. وفي بعض الأحيان، قد تشعر بدلاً من الألم، كما لو كانت يدك قد راحت في سبات عميق.

كيفية الوقاية منه؟

تجنب إصابة الرسغ، يمكن استعمال واقيات الرسغ (الريست) أثناء الكتابة على لوحة مفاتيح الكمبيوتر ويمكن ارتداء جبيرة

أثناء الليل، ويمكن أداء بعض التمرينات التي تساعد الرسغ على الاسترخاء.



غير رسمي
متلازمة النفق الرسغي التي تصيب مليوني أمريكي وتكلف الاقتصاد رقماً مهولاً يبلغ ٢٠ بليون دولار سنوياً، تعاني منها النساء العاملات بما يعادل ١,٧ مرة قدر ما يعاني منها الرجال! كذلك فإن أعداد النساء اللاتي يعانين من إصابات باليد والمعصم، والذراع والكتف التي تسببها مسئوليات رعاية الأطفال من حمل لهم وانحناء، أكثر من عدد الرجال.

ما هو العلاج التقليدي؟

يمكن ارتداء جبيرة خاصة لتخفيف الضغط على العصب المتوسط. استعمال الكمادات الدافئة مرتين يومياً (٢٠ دقيقة في كل مرة) والأدوية المضادة للالتهاب غير الكورتيزونية للإقلال من التورم والألم. في الحالات الشديدة قد يستدعي الأمر إجراء جراحة أو حقن كورتيزون بالمفصل.

بعض العلاجات البديلة

- **الطب الصيني**: الوخز بالإبر، العلاج بالضغط اليدوي
- **العلاج المثلي**: أرنيكا، روس توكسيكودندرون
- **العلاج المائي**: كمادات دافئة، شمع بارافين دافئ
- **المكملات الغذائية**: فيتامين (ب) مركب

الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ استعمل مزيجاً من حماية الرسغ باستخدام جبائر خاصة، مع المسكنات، مع الكمادات والتمرينات.

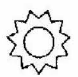
٢. كم يتكلف العلاج؟ تتكلف المسكنات غير الكورتيزونية NSAIDs حوالي ٥–١٠ دولارات أسبوعياً. واقي الرسغ يتكلف ٢٠–٤٠ دولاراً، ويشترى من متجر المستلزمات الطبية أو الصيدليات.

٣. كم أنتظر حتى ينجح العلاج؟ سوف تحس بالتحسن في الألم في غضون أسبوع من البدء في برنامج العلاج المنتظم بالكمادات الدافئة والـ NSAIDs ووقاية الرسغ.

لو أمكنك، تجنب الحركات التكرارية التي تسبب تلك الإصابة. إذا أصابتك تلك الحالة بالفعل، فارتد واقي المعصم نهاراً وليلاً حتى تشعر بالتحسن وحاول تجنب المزيد من الإصابة.

الألم العضلي الليفي (Fibromyalgia)

هي حالة تشبه التهاب المفاصل تصيب أكثر من ١٠ ملايين نسمة أغلبهم من النساء في منتصف العمر. سببها غير معلوم. وقد تحدث عقب إصابة، أو قد يسببها أحد الفيروسات. يعتقد بعض الباحثين أنها ترتبط باضطراب في النوم أو بمتلازمة الإرهاق المزمن. من أعراضها انتشار أوجاع وآلام العضلات الدفينة، والإرهاق المستمر، وصعوبة الحصول على قسط مريح من النوم، والاكتئاب والقلق وأعراض أخرى.



فكرة ذكية
إذا شُخصت حالتك على أنها ألم عضلي ليفي، فإن تخليص حياتك من الضغوط باستعمال العلاج الذهني/الجسدي (انظر الفصل الثامن) يعد أسلوباً أمثل لتخفيف الأعراض لدى بعض الناس، غير أن هناك علاجات مثل رد الفعل الاسترخائي والعلاج بالموسيقى والتنفس العميق من البطن يمكنها المساعدة والإقلال من الأعراض.

كيفية الوقاية منه؟

لا أحد يعلم كيف يمكن الحيلولة دون الإصابة بتلك الحالة.

ما هو العلاج التقليدي؟

استعمل أدوية مثل المسكنات، مضادات الالتهاب غير الكورتيزونية، مرخيات العضلات، الحقن الموضعية لتسكين الألم ومضادات الاكتئاب، مع عمل كمادات مرتين يومياً، والإقلال من الضغوط العصبية، وأداء التمرينات.

بعض العلاجات البديلة

- **العلاج بالروائح**: ليمون حامض، ليمون، مردقوش
- **التمسيد**: العلاج بالتدليك
- **الطب الصيني**: العلاج بالوخز، العلاج بالضغط اليدوي، شياتسو، تاي تشي

- **العلاج اليدوي (الكيروبراكتيك)**: معالجة العمود الفقري
- **العلاج بالأعشاب**: مرهم كابسيسين فوق المناطق المثيرة للألم
- **العلاج المائي**: كمادات دافئة (حرارة رطبة)
- **العلاج الذهني/الجسدي**: رد الفعل الاسترخائي، التخيل الموجه، التغذية الحيوية المرتدة
- **العلاج الغذائي**: نظام غذائي متنوع غني بمضادات الأكسدة والكيميائيات النباتية

الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ العلاج متعدد الجوانب على ما يبدو أنه أفضل شيء لتخفيف أعراض الألم العضلي الليفي. ويشمل الحرارة الرطبة، ومسكنات الألم، ومضادات الاكتئاب، وتغيير نمط الحياة لتقليل الضغوط.

٢. كم يتكلف العلاج؟ الأدوية المضادة للالتهاب تبلغ تكلفتها حوالي ١٠ دولارات أسبوعياً، مضادات الاكتئاب حوالي ٢٠-٣٥ دولاراً شهرياً.

٣. كم أنتظر حتى أرى نتيجة العلاج؟ قد تلحظ التحسن خلال ثلاثة أيام إلى ثلاثة أسابيع، رغم أن بعض مرضى الألم العضلي الليفي يجدون صعوبة في الشعور بأي تحسن على الإطلاق.

باستعمال مزيج من العلاجات، يجد أغلب المرضى الراحة من الأعراض. مرهم كابسيسين يتم تدليكه على العضلات المؤلمة إذ قد يساعد في تسكين الألم لأن الكابسيسين يخلص الجسم من مادة (P) التي يعتقد أن كمياتها تزداد لدى مرضى الألم العضلي الليفي)، وهي تطيل فترة الالتهاب والألم.

النقرس (Gout)

النقرس شكل من أشكال التهاب المفاصل قد يسبب نوبة مفاجئة من الألم الحاد. وسببه تراكم حمض البوليك في الجسم. من أعراضه الألم والتورم، وعادة ما يكون هذا في الإصبع الكبير بالقدم. عادة ما تحدث سخونة بالمفصل ويصبح مؤلماً مع اللمس أو الحركة، وقد يسبب صعوبة في المشي. أحياناً يصاب أكثر من مفصل في آن واحد.

كيفية الوقاية منه؟

تجنب الأطعمة الغنية بالبيورين (Purine) مثل الكبد، واللحوم خاصة لحوم الأحشاء (أو الأعضاء الداخلية)، والدواجن، والبقوليات، كذلك تجنب الإفراط في احتساء المشروبات الكحولية.

ما هو العلاج التقليدي؟

علاج النقرس يشتمل على جرعات كبيرة من الأدوية المضادة للالتهاب غير المحتوية على الكورتيزون (NSAIDs) والكولشيسين. قد يستدعي الأمر أحياناً إعطاء حقن في المفصل المسبب للألم. أقراص Allopurinol يمكنها الحيلولة دون الإصابة بالنقرس من الأصل إذا أخذت بانتظام.

بعض العلاجات البديلة

- **العلاج المثلي**: روس توكسيكوندرون (اللبلاب السام)
- **العلاج المائي**: الحرارة الرطبة (الكمادات الدافئة) أو الثلج
- **المكملات الغذائية**: بذر الكتان أو زيت زهرة الربيع المسائية، وميجا-٣ من الأحماض الدهنية
- **العلاج الغذائي**: نظام غذائي يستبعد بعض الأطعمة (تجنب اللحوم والكحوليات)

الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ النقرس شديد الإيلام حتى أن العلاج التقليدي ينبغي البدء به بسرعة سواء لعلاج النقرس أو للتخفيف من الالتهاب.

٢. كم يتكلف العلاج؟ تتكلف أدوية النقرس ما بين ١٥ و ٣٥ دولاراً لمدة أسبوع واحد. والأدوية المضادة للالتهاب من ٥-١٠ دولارات لمدة أسبوع.

٣. كم أنتظر حتى أرى نتيجة العلاج؟ مع استعمال مضادات الالتهاب سوف تشعر بالراحة على وجه اليقين في غضون أربعة أيام إلى أسبوعين. حقنة من الكورتيزون تحقق الراحة من الألم في غضون يوم إلى أسبوع.

الوقاية خير من العلاج مع النقرس. فتجنب اللحوم والكحوليات حتى لا تصاب بالنقرس.

شوكة عقب القدم (Heel spurs)



توفير النقود
يمكن شراء واقي كعب بسيط ورخيص الثمن من الصيدليات أو محال البقالة. توصلت الدراسات إلى أن هذا الجهاز يحمي الكعب في حالات عديدة من حدوث مزيد من الإصابة.

شوكة عقب أو كعب القدم عبارة عن بروز عظمي صلب عرضة نفس عرض عظمة عقب القدم. وهو نتيجة لتكرار جذب طبقة السمحاق (Periosteum). (النسيج المحيط بعظمة عقب القدم) بعيداً عن العظمة.

وقد تحدث هذه الحالة نتيجة للبدانة، والضغط المستمر على القدم نتيجة للوقوف لمدة طويلة، والإصابات المتكررة للقدم، والعدو والمشي السريع. الالتهاب المزمن للأنسجة الضامة قد يؤدي إلى تلك الحالة. ومن أعراضها الإحساس بألم خافق، ودفء المنطقة عند لمسها والتألم من لمسها. وعند الضغط بقوة على مركز عقب القدم مباشرة يزداد الألم.

كيفية الوقاية منها؟

ارتداء أحذية ذات كعب منخفض، تجنب الأنشطة التي ترهق الكعب بضغط لا داعي له، وارتداء أحذية رياضية مبطنة جيداً لأداء التمرينات.

ما هو العلاج التقليدي؟

يمكنك تناول عقاقير "إيبوبروفين" و"أسيتامينوفين"، أو "اسبيرين" لتسكين الألم. يمكنك أيضاً وضع ثلج على كعب الرجل، أو رفع مستوى كعب القدم إلى مستوى القلب لمنع تورمه، أو حقنه بالكورتيزون، أو ربط الكعب لتخفيف التوتر، واستعمال أجهزة التقويم مثل واقي الكعب لحمايته من المزيد من الإصابات أو تهيج الأنسجة.

بعض العلاجات البديلة

- **الطب الصيني**: الوخز بالإبر، العلاج بالضغط اليدوي، أو شياتسو
- **العلاج اليدوي (الكيروبراكتيك**: إعادة ضبط عظام الحوض والعمود الفقري وتقويمها
- **العلاج المثلي**: روسي توكسيكودندرون (لبلالب سام)
- **العلاج المائي**: كمادات ثلج أو دافئة
- **علم الانعكاسات العصبية**: التدليك للمساعدة على استرخاء الأنسجة

الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ إعادة الاتزان بالعلاج اليدوي (اليكروبراكتيك) لعظام الحوض والفقرات قد يساعد في تخفيف سبب الالتهاب والسماح بالتئام الأنسجة. كذلك

برنامج المد وعلم الانعكاسات العصبية لجعل الأنسجة أكثر نعومة واسترخاءً قد يكون مفيداً. وإن استخدام واقٍ بسيط للكعب يُشترى من الصيدلية Heel Cup يساعد على إزالة الضغط الواقع على القدم المصابة ويعطيها وقتاً لكي تشفى.

٢. كم يتكلف العلاج؟ جلسة العلاج اليدوي (الكيروبراكتيك) قد تتكلف بين ٥٠ إلى ١٠٠ دولار للزيارة الأولى (الكشف) ثم من ٢٥ إلى ٦٥ دولاراً لزيارات المتابعة (الاستشارة). واقي الكعب البسيط ثمنه حوالي ٨ دولارات في الصيدلية.

٣. كم أنتظر حتى أرى نتيجة العلاج؟ قد يستغرق الأمر بضعة أسابيع إلى شهور حتى تشعر بالارتياح التام من ألم عقب القدم.

تأكد من أن الحذاء مقاسه مريح لقدميك وحاول أن تخفف الضغط عن الكعب المصاب. استشر طبيباً متخصصاً في القدم إذا استدعى الأمر.

الشد العضلي (Muscle strain)

يحدث الشد العضلي عندما تصاب العضلة من جراء الإفراط في مدها. ومن أعراضه أوجاع أو ألم حاد بالعضلة المصابة.

كيفية الوقاية منه؟

تأكد من إجراء الإحماء بالأسلوب السليم قبل أداء التمرينات، ومن بين تمرينات الإحماء مد العضلات.

بعض العلاجات البديلة

- **الطب الهندي:** جذور نجيل الهند (vetivier)
- **التمسيد:** تدليك

- **الطب الصيني**: تاي تشي، الوخز بالإبر، العلاج بالضغط، أو شياتسو
- **العلاج المثلي**: (لبلاب سام)، أرنيكا
- **العلاج المائي**: (الراحة، والثلج، والضغط، ورفع القدم) وهذه الإجراءات الأربعة يمكن اختصارها إلى الحروف الأول بالإنجليزية وهي .R.I.C.E ثم كمادات دافئة بعدها
- **المكملات الغذائية**: أحماض دهنية أساسية

الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ التزم بالمسكنات غير الكورتيزونية مع الراحة، والثلج، والضغط، ورفع القدم، ومزيج من العلاج التقليدي والبديل.

٢. كم يتكلف العلاج؟ تتكلف المسكنات غير الكورتيزونية من ٥–١٠ دولارات تقريباً لمدة أسبوع واحد.

٣. كم أنتظر حتى أرى نتيجة العلاج؟ باستعمال هذا الخليط، سوف تشعر بالتحسن خلال يومين إلى أسبوع.

الوقاية هي أهم شيء. يجب اتباع المد بحذر قبل إجراء التمرينات كنوع من إحماء العضلات المشدودة. لا تمارس تدريبات تفوق قدراتك. مارس الحركات ببطء إذا كنت مبتدئاً التمرين لتوك حتى تتجنب إصابة العضلات. قد ترغب في استشارة مدرب خصوصي في ناديك الصحي أو شراء شريط فيديو إذا لم تكن متيقناً من الأسلوب الصحيح لمد العضلات.

ألم العنق (Neck pain)

يحدث ألم العنق عندما تشعر بتوتر وألم بأعلى الظهر، والكتفين، والعنق. قد تشعر بصعوبة في إدارة العنق مع تيبس

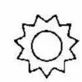
وتقلص بالعضلات مع ألم محرق. أسبابه عديدة تشمل التوتر العصبي، والشد العضلي، والالتهاب المفصلي العظمي، وهشاشة العظام، وتيبس الكتف، والأشواك العظمية، وانضغاط الأعصاب، وكسر عظمة الترقوة، وفتق الغضروف (الديسك)، والنوم في وضع خاطئ، وغيرها.

كيفية الوقاية منها؟

حافظ على قوة عضلات الكتفين وأعلى الظهر والعنق وعلى مرونتها بالمد المتكرر وتمرينات التقوية. تجنب إصابات التوتر المتكررة أو الحركات المفاجئة للعنق.

ما هو العلاج التقليدي؟

يمكنك استخدام كمادات الماء الدافئ مرتين يومياً (٢٠ دقيقة في كل مرة)، والأدوية المضادة للالتهاب غير الكورتيزونية، والتمارين لتقوية أعلى الظهر والعنق وتخفيف التوتر العصبي.



فكرة ذكية
ضع مقعداً قديماً في حوض البانيو أو حوض الدش، واجلس عليه، ثم دع الماء الدافئ ينساب من الدش فوق ظهر رقبتك. جرب هذا العمل لمدة ٣٠ دقيقة مرتين يومياً، وسوف تلاحظ أن الألم قل واستطعت أن تزيد مدى حركة الرقبة خلال فترة تمتد من بضعة أيام إلى أسبوعين.

بعض العلاجات البديلة؟

- **العلاج بالروائح**: الليمون الحامض، الليمون، المردقوش
- **الطب الهندي**: يوجا
- **التمسيد**: تدليك
- **العلاج اليدوي (كيروبراكتيك)**: معالجة العمود الفقري يدوياً
- **العلاج بالأعشاب**: كابسيكم، مخلب القط، لافندر لعلاج الالتهاب، ناردين لإرخاء العضلات
- **العلاج المائي**: الحرارة الرطبة أو كمادات الثلج
- **العلاج الذهني/الجسدي**: التغذية الحيوية المرتدة، رد الفعل الاسترخائي، أو التنويم المغناطيسي

الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ رد الفعل الاسترخائي، أو أي من العلاجات الذهنية/الجسدية، قد يقلل من التوتر العاطفي بتهدئة الأفكار السلبية وإبعاد تركيز الذهن عن التفكير في الألم. والعلاج المائي باستعمال الحرارة الرطبة (الماء الدافئ) قد يساعد في إرخاء العضلات الملتهبة نتيجة للإصابة أو تكرار تعرضها للشد.

٢. كم يتكلف العلاج؟ رد الفعل الاسترخائي مجاني ويمكن اتباعه إلى جانب الحرارة الرطبة، والإيبوبروفين، والتمرينات. إذا تناولت أقصى جرعة مسموح بها من أقراص الإيبوبروفين كل يوم لمدة أسبوعين، فسوف تدفع تقريباً ١٢ دولاراً.

٣. كم أنتظر حتى ينجح العلاج؟ ينبغي أن تبدأ في الشعور بتحسن خلال ما بين ٣ أيام إلى أسبوع.



احترس!
من الأفضل لك أن تتناول الكالسيوم وأن تمارس التدريبات الرياضية وإلا هاجمتك هشاشة العظام في المستقبل القريب. أوضحت الدراسات أن ٣٠ في المائة من الرجال الأمريكيين سوف يعانون على الأقل من كسر واحد لأن عظامهم قد صارت رقيقة وأضعف من أن تحتمل الضغوط العادية للحياة. ثلث الرجال الذين يصابون بكسر في الورك يموتون خلال عام واحد نتيجة لمضاعفات الكسر أو علاجه.

إذا كان مصدر ألم العنق التوتر؛ مثل الجلوس أمام الكمبيوتر، أو استعمال التليفون بكثرة، أو حمل حقيبة خلف الظهر، فحاول التقاط فترات راحة دورية خلال اليوم تمدد فيها تلك العضلات العنقية.

هشاشة العظام (Osteoporosis)

هشاشة العظام مرض من أمراض ضعف الجسم، إذ يجعل العظام رقيقة وسهلة الكسر.

هناك العديد من عوامل الخطر التي تسهم في حدوث هشاشة العظام. بعضها يمكنك التحكم فيه أو تغييره، البعض الآخر خارج عن نطاق سيطرتك، وهذا يمكنك أن تراه مما يلي:

عوامل الخطر التي لا يمكنك السيطرة عليها	عوامل الخطر التي يمكنك السيطرة عليها
التاريخ المرضي العائلي	انخفاض نسبة الكالسيوم في غذائك
الجنس الذي تنتمي إليه (قوقازي، أسيوي، إلخ)	إجراء اختبار كثافة العظام لاكتشاف نقصه
النوع (ذكر/أنثى)	عدم الانتظام في التمرينات
العمر	وزن أقل من الوزن المثالي
سن انقطاع الطمث	الإفراط في تعاطي الكحول
بعض الأمراض المعينة	تدخين السجائر
	وجبات ذات محتوى عالٍ من الصوديوم والبروتين
	بعض الأدوية
	الإفراط في التدريب لدى الرياضيين
	عدم العلاج التعويضي بالإستروجين بعد سن اليأس

في حالة هشاشة العظام، لا تظهر أعراض إلى أن يحدث كسر بإحدى العظام. وإذا ساءت حالة هشاشة العظام وتأخرت على مدى سنوات، قد يحدث انحناء في العمود الفقري يسمى "حدبة دواجر"، وهو ما يشير إلى أن كسوراً انضغاطية قد حدثت. يمكن لطبيبك أن يجري اختباراً لكثافة العظام حتى يعرف ما إذا كنت تعاني من هشاشة عظام أم لا، وقد يبدأ العلاج مبكراً في المراحل الأولى من المرض للحيلولة دون حدوث كسور.

كيفية الوقاية منه؟

غيرّ عوامل الخطر التي في إمكانك السيطرة عليها، اعمل على زيادة قدر ما تتناوله من كالسيوم (بتناول منتجات ألبان مثل

اللبن منزوع الدسم والأطعمة والمشروبات المزودة بالكالسيوم، أو مكملات الكالسيوم). تجنب التدخين أو الإفراط في الكحوليات، وواظب على أداء التمرينات. وإحلال الإستروجين في شكل عقاقير يفيد النساء بعد سن اليأس إذ يحفظ عظامهن قوية.

ما هو العلاج التقليدي؟

تخلصي من عوامل الخطر التي يمكنك السيطرة عليها، زيدي من تناول الكالسيوم وفيتامين (د) أضيفي تمرينات يومية "لاحتمال ثقل الجسم"، استعملي عقاقير أحدث تساعد على بناء الكتلة العظمية، وأضيفي إستروجين إذا كنت قد تخطيت سن اليأس. هناك عقاقير Fosamax و Evista التي يمكنها إعادة بناء الكتلة العظمية في أغلب حالات هشاشة العظام دون إحداث الآثار الجانبية للإستروجين.

بعض العلاجات البديلة

- **العلاج بالأعشاب**: الكنباث (ذنب الخيل)، عرق السوس، حُماض
- **المكملات الغذائية**: مغنسيوم، مكملات فيتامين (د) و ١٠٠٠ إلى ١٥٠٠ مليجرام على الأقل من الكالسيوم
- **العلاج الغذائي**: كالسيوم، فيتامين (د)، مغنسيوم، وصويا؛ تجنب الكحوليات، الكافيين والطعام الغني بالصوديوم والبروتين الحيواني

الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ الغذاء الغني بالكالسيوم، والمغنسيوم، وفيتامين (د)، مع التمرينات المنتظمة لتحمل ثقل الجسم (مثل ركوب الدراجات، المشي، الركض،

التزحلق، صعود السلم، الرياضة الهوائية (الإيروبيك)، قد تفيد في الوقاية من هشاشة العظام. كشفت الدراسات عن أن ٨٠٪ من النساء أجمعين لا يحصلن على مقادير كافية من الكالسيوم يومياً. وتتنوع احتياجات الإنسان من الكالسيوم ما بين ٨٠٠ ملجم يومياً للطفل الصغير إلى ١٥٠٠ ملجم يومياً للأطفال الأكبر سناً، والمراهقات والنساء الحوامل، والنساء اللاتي تخطين سن اليأس اللاتي لا يتناولن علاج الإستروجين التعويضي، والرجال والنساء الذين تخطوا سن الخامسة والستين. ويحتاج الشخص البالغ في المتوسط والذي يقع عمره بين ٢٥ و٦٥ إلى ١٠٠٠ –١٢٠٠ مجم على الأقل يومياً.

٢. كم يتكلف العلاج؟ يمكنك الحصول على ما يكفيك من الكالسيوم من الطعام مقابل مبلغ يتراوح بين أقل من دولار و١,٥ دولار يومياً. عقار الـ Fosamax سعره حوالي ٥٠ دولاراً مقابل علاج لمدة شهر.

٣. كم أنتظر حتى أرى نتيجة العلاج؟ أظهرت الدراسات التي اجريت على Fosamax أن ٩٠٪ من المصابين بهشاشة العظام الذين يستعملون هذا الدواء تزداد كتلتهم العظمية خلال العام الأول من استخدامه، مما يقلل من خطر الإصابة بكسر عظام الورك بنسبة ٥٠٪.

فإذا أمكنك بناء عظام قوية أثناء سنوات طفولتك ومراهقتك، فإن بإمكانك الاحتفاظ بقوتها أثناء سنوات كهولتك. فإذا فعلت ذلك، فإن احتمال إصابتك بهشاشة عظام يقل. ومن الناس الأكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام النساء النحيلات ضئيلات الجسم، اللاتي تخطين سن اليأس، واللاتي لديهن تاريخ عائلي من الإصابة به. فإذا كنت ممن لديهم عاملان أو أكثر من عوامل

توفير النقود

إذا لم تكن ممن يعانون من الحساسية للاكتوز أو ممن هم ممنوعون من تناول منتجات الألبان، يمكنك تجنب إنفاق النقود على المكملات الغذائية بشرب كوبين من اللبن الحليب وتناول كأس واحد من الزبادي وأوقية واحدة (حوالي ٣٠ جم) من الجبن يومياً (أو ما يساوي أكثر من ١٠٠٠ مليجرام من الكالسيوم) لضمان الاحتفاظ بعظام قوية.

الخطر للإصابة بهشاشة العظام، فاستشر طبيبك بشأن اختبار كثافة العظام الذي يقيس مقدار الكتلة العظمية التي تتمتع بها حالياً.

جدول ١٢-١ اختبار هشاشة العظام

أجب عن الأسئلة التالية لكي تقيم حجم تعرضك لهشاشة العظام

١. كم عمرك حالياً؟ ------- عاماً

خذ هذا الرقم واضربه ×٣، وضع الناتج في هذا المكان.

ابدأ ----

٢. ما هو الجنس أو الجماعة العرقية التي تنتمي إليها؟ (ضع علامة أمام إحداها)

أمريكي من أصل إفريقي ---- (أدخل رقم صفر)

قوقازي ------

أمريكي من أصل لاتيني ----

أسيوي ----- (أدخل ٥)

أمريكي من السكان الأصليين ----

أجناس أخرى ------ (أدخل ٥)

٣. هل سبق أن عولجت من أو أُخبرت بأنك مصاب بالروماتويد المفصلي

نعم ---- لا ------

إذا كانت الإجابة بنعم، فأدخل رقم ٤. وإذا كانت بلا، فأدخل رقم صفر ----

٤. منذ أن كان سنك ٤٥ عاماً، هل سبق لك أن أصبت بكسر في إحدى العظام التالية.

* الفخذ (الورك) نعم --- لا --- إذا كانت الإجابة بنعم فأدخل ٤

* الضلوع نعم --- لا --- إذا كانت الإجابة بنعم فأدخل ٤
* المعصم نعم --- لا --- إذا كانت الإجابة بنعم فأدخل ٤

٥. هل تتناولين حالياً أو سبق لكِ تناول الإستروجين؟

(من الأمثلة عليه عقاقير Premarin و Estrace و Estraderm و Estratab)

نعم --- لا ---

إذا كانت الإجابة بلا، فأدخل رقم ١ ----

اجمع درجاتك عن الأسئلة من ١ إلى ٥.

المجموع قبل النهائي --------

٦. ما وزنك حالياً؟ ------ رطلاً (حوله إلى كيلوجرامات)

اطرح المجموع قبل النهائي الذي حصلت عليه ناقص وزنك لتحصل على المجموع النهائي -----

فإذا وجدت مجموعك النهائي ٦ أو أكثر، فيفضل لك حينئذ إجراء اختبار كثافة العظام. تحدث مع طبيبك.

إجهاد قصبة الساق (Shin splints)

متلازمة الإجهاد القصبي الأنسي (MTSS)، أو إجهاد قصبة الساق، تسبب آلاماً وأوجاعاً مصاحبة للمشي أسفل الساق. وسببها إجهاد العضلات في مجهود زائد، وتلف النسيج الرخو، والالتهاب. من أعراضها ألم قصبة الساق عند اصطدام الكعب بالأرض أثناء العدو مع ألم شديد بالعضلات عند الضغط عليها.

كيفية الوقاية منها؟

تجنب إجهاد العضلات الزائد، اركض فوق الأسطح اللينة، ارتد أحذية مبطنة بوسائد لينة، قم بالإحماء السليم قبل التدريب.

ما هو العلاج التقليدي؟

توقف عن الركض، ضع ثلجاً فوق الإصابة، تناول المسكنات غير الكورتيزونية (NSAIDs)، وقم بتمرينات مد العضلات.

بعض العلاجات البديلة

- **التمسيد:** التدليك
- **العلاج المثلي:** روس توكسيكودندرون (لبلاب سام)
- **العلاج المائي:** راحة، ثلج، كمادات، رفع، (R.I.C.E) ثم كمادات دافئة
- **علم الانعكاسات:** تدليك عميق للقدم

الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ علاج R.I.C.E يعقبه كمادات دافئة. NSAIDs لتخفيف الالتهاب.

٢. كم أنتظر حتى أرى النتيجة؟ سوف تلحظ تحسناً في غضون بضعة أيام إلى أسبوع واحد.

٣. كم يتكلف العلاج؟ الـ NSAIDs تتكلف من ٥-١٠ دولارات أسبوعياً.

مرة أخرى، الوقاية شيء أساسي. تجنب الإجهاد الزائد، التسخين السليم مهم، مع ارتداء أحذية داعمة.

التهاب الأوتار (Tendinitis)

هو عبارة عن التهاب في الوتر الذي يربط العضلة بالعظمة. وسببه في الغالب الإجهاد الزائد أو عوامل التعرية التي تحدث بالأنسجة المكونة للوتر. إذا أصبت بالتهاب في أحد الأوتار، فقد تشعر بألم، وتورم، وسخونة وصعوبة في استخدام أقرب مفصل

لهذا الوتر. هذا عادة يحدث في المرفق، والكتف، ووتر أخيل قرب عقب القدم.

كيفية الوقاية منه؟

اهتم ببناء القوة، قم بالإحماء السليم قبل أداء التمرينات أو الألعاب الرياضية، وافهم الأسلوب التقني للّعبة التي تمارسها أو التمرين الذي تؤديه قبل أن تبدأه.

ما هو العلاج التقليدي؟

استعمل "R.I.C.E" على الفور (راحة، ثلج، كمادات، رفع). قد يستمر الألم لعدة أسابيع، ولكن مع العلاج الصحيح والفوري، عادة ما يتلاشى الألم خلال بضعة أيام. واستعمال الكمادات الدافئة مرتين يومياً (٢٠ دقيقة كل مرة) مع العقاقير المسكنة (NSAIDs) يساعد في تخفيف الألم والتعجيل بالشفاء. وقد يستدعي الأمر إعطاء حقن كورتيزون في الحالات الأكثر حدة.

بعض العلاجات البديلة

- **العلاج بالروائح**: ليمون حامض، ليمون، مردقوش
- **التمسيد**: تدليك سويدي
- **الطب الصيني**: إبر، علاج بالضغط، أو شياتسو
- **العلاج اليدوي (كيروبراكتيك)**: تقويم فقاري
- **العلاج المثلي**: لبلاب سام
- **العلاج المائي**: كمادات دافئة أو ثلج
- **علم الانعكاسات**: تدليك القدم (لو كانت الإصابة بوتر أخيل)

"
إذا كنت تعاني من التهاب الأوتار، فلا تخف من حقنة الكورتيزون إذا كنت في حاجة إليها. لقد أصبت بشد في وتري نتيجة لمرجحة مضرب الجولف بطريقة خاطئة وحاولت علاجه بالكمادات الدافئة وعقار Advil وأخيراً، وبعد شهرين استسلمت وتركت طبيبي يعطيني حقنة كورتيزون. وفي خلال ٢٤ ساعة، لم أعد أعاني من أي آلام.

-جوش، ٢٦ سنة، محلل نظم كمبيوتر.
"

الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ يمكنك المزج بين العلاجين التقليدي والبديل لعلاج التهاب الوتر، باستعمال علاج R.I.C.E مع الإبر الصينية، أو العلاج بالضغط اليدوي، أو التدليك السويدي.

٢. كم يتكلف العلاج؟ يتكلف العلاج بالإبر الصينية ٣٥-١٢٥ دولاراً للجلسة الواحدة. R.I.C.E يعتبر علاجاً مجانياً.

٣. كم أنتظر حتى أرى نتيجة العلاج؟ سوف تلحظ اختفاء الألم خلال ثلاثة أيام إلى أسبوع. وإذا طال الألم، فاستشر طبيبك حول حقنة كورتيزون.

ليس من الصعب الوقاية من التهاب الوتر إذا قمنا بتمرينات التقوية وتجنبنا الإجهاد الزائد لجهازنا الحركي.

مجرد حقائق

- الجلوكوزامين والكوندرويتين مكملان وُجد أنهما يخففان ألم الالتهاب المفصلي العظمي (مرض من أمراض تآكل الأنسجة والغضاريف).
- العلاجات الذهنية/الجسدية مثل رد الفعل الاسترخائي قد تساعد مرضى الألم العضلي الليفي على الإقلال من التوتر العصبي والنوم بعمق.
- تساعد أطعمة الصويا على الحفاظ على قوة العظام ومنع حدوث الكسور نتيجة لهشاشة العظام.
- Fosamax و Evista عقاقير جديدة تساعد في تكوين كثافة عظمية لدى أغلب المرضى.





إلقاء الضوء على ...

لماذا يكون أسلوب الانتظار والترقب هو الأفضل على الأرجح عند علاج الأورام الليفية الحميدة بالرحم■ كيف أنه لا توجد في اللغة، أو الثقافة، اليابانية كلمة مقابلة لكلمة "فورة ساخنة" hot flash وذلك بفضل كثرة تناولهم لفول الصويا في غذائهم■ دراسة علمية تثبت أن عصير التوت البري يمكن أن يفيد في منع الإصابة بحالات عدوى المسالك البولية

الأمراض الجنسية واضطرابات الجهاز البولي التناسلي

أمراض النساء

نظراً لشدة تعقيد تشريح الأنثى، ينبغي العناية بمجموعة من المشكلات التي يحتمل أن تصيبها. فمن آلام عسر الطمث إلى الفورات الساخنة في سن اليأس، تحتاج النساء إلى التفكير في جميع الخيارات المتاحة قبل اتخاذ قرار حكيم وصحي بشأن العلاج. ويقبل العديد من الأمراض العلاج بالطب البديل في حين أن هناك أمراضاً أخرى تعتمد تماماً على الرعاية الطبية التقليدية.

فرط (أو شذوذ) نمو بطانة الرحم Endometriosis

هي حالة عبارة عن وجود نسيج رحمي خارج موقعه المعتاد بالبطانة الداخلية للرحم. قد تسهم فيها الهرمونات، الحمل في سن متأخرة، اللوالب المزروعة، غير أن سببها غير معروف على وجه الدقة.

أغلب الباحثين يؤمنون بأنه عندما ينفصل نسيج بطانة الرحم عن الرحم أثناء فترة تدفق الحيض، تتراكم بعض المواد وتعود للخلف خارجة عن طريق أنبوب "فالوب" لتستقر داخل تجويف الحوض. تغرس تلك المواد نفسها داخل أنسجة أخرى وتتفاعل كل شهر كما لو كانت لا تزال داخل الرحم، فتتضخم ثم تنفصل عن موضعها. ثم تبدأ الأنسجة المنفصلة حديثاً عمل غرسات جديدة. والنسيج النامي بين الأعضاء الموجودة بالحوض قد يجعل تلك الأعضاء تلتصق ببعضها البعض، مما يسبب ألماً بالبطن أو بالمستقيم، وتقلصات حادة مصاحبة للطمث، مع نزيف طمثي غير عادي، وتكون نسيج ندبي، وعقم.

كيفية الوقاية منه؟

اجعلي أول حمل لك في سن مبكرة، فهذا قد يساعد على منع حدوث حالة شذوذ بطانة الرحم.

ما هو العلاج التقليدي؟

غالباً ما يتم اللجوء للجراحة لاستئصال النسيج الندبي.

بعض العلاجات البديلة

- **الطب الصيني**: الوخز بالإبر، العلاج بالضغط اليدوي، شياتسو
- **العلاج بالأعشاب**: أستراجالوس، حشيشة الملاك (دونج كواي)، والإخيناسيا
- **المكملات الغذائية**: مضادات أكسدة، كالسيوم، زهرة الربيع المسائية، أو زيت بذرة الكتان، أوميجا-٣ (من الأحماض الدهنية)
- **العلاج الغذائي**: أغذية الصويا

الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ الإكثار من تناول الأطعمة المصنوعة من الصويا يرتبط بالإقلال من خطر التعرض لسرطان بطانة الرحم، وذلك حسبما ورد في تقرير نشر "بالمجلة الأمريكية لعلم الوبائيات". البيانات التي ذكرت تشير إلى أن الغذاء المعتمد على النبات قليل الدسم، الغني بالألياف والبقول (فول الصويا)، والأطعمة المكونة من الحبوب الكاملة (غير منزوعة القشر)، الخضراوات والفاكهة تعمل على الإقلال من خطر حدوث سرطان بطانة الرحم.

٢. كم تبلغ تكلفة العلاج؟ الوجبة الصحية التي تشمل منتجات الصويا تتكلف بين ٥–١٥ دولاراً يومياً.

٣. كم أنتظر حتى ينجح العلاج؟ سوف يستغرق الأمر أسابيع قبل أن تلحظي فارقاً، هذا إذا حدث أي تغيير أصلاً.

إن شذوذ بطانة الرحم مشكلة معقدة أصبح البعض الآن يربط بينها وبين سوء التغذية وانخفاض الاستجابة المناعية. قومي بمراجعة عادات حياتك حتى تحددي ما إذا كانت زيادة التغذية السليمة أو النوم أو التمرينات أو الإقلال من التوتر فيها فائدة أم لا.

الثدي الليفي المتكيس
(Fibrocystic breast disease)

مرض الثدي الليفي المتكيس هو مرض شائع غير خبيث يصيب ثدي المرأة. وسببه نمو نسيج ليفي يظهر غالباً في سنوات الثلاثينات أو الأربعينات من عمر المرأة غير أنه يتلاشى مع سن اليأس وانقطاع الطمث. ومن أعراضه الأكياس التي تزداد حجماً في الثدي وتصبح مؤلمة قبيل بدء نزول الطمث مباشرة.

كيفية الوقاية؟

حافظي على توازن هرموناتك بتجنب الزيادة في الوزن، وإنجاب الأطفال في سن مبكرة والإقلال من التوتر العصبي.

ما هو العلاج التقليدي؟

مفتاح العلاج الناجع هو إعادة الهرمونات إلى مستواها الطبيعي وتجنب التذبذب في كمياتها. وهذا الأمر مهم بصفة خاصة لأن دور المستويات المنخفضة من الإستروجين و/أو المستويات المرتفعة من البروجستيرون غير واضح.

بعض العلاجات البديلة

- **الطب الهندي**: الجمع بين الأعشاب، والنظام الغذائي، والتمرينات والإقلال من التوتر
- **الطب الصيني**: الوخز بالإبر، الأعشاب، تاي تشي
- **العلاج المثلي**: الفاشرا (بريونيا)، كونيوم ماكولاتام
- **العلاج الذهني/الجسدي**: رد الفعل الاسترخائي أو أي علاج مخفف للضغوط
- **المكملات الغذائية**: فيتامين (أ)، (هـ)، زيت زهرة الربيع المسائية
- **العلاج الغذائي**: الأطعمة المصنوعة من الصويا، الأطعمة الغنية بفيتامين (أ) (جزر، سبانخ، كنتالوب)، وتجنب الكافيين

الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ لا يوجد علاج سهل للمرض الليفي التكيسي. ولكن الجمع بين استبعاد الكافيين مع

إضافة فيتاميني (أ) و (هـ) إلى الغذاء، والإقلال من التوتر ساعد الكثيرات.

٢. كم أنتظر حتى ينجح العلاج؟ إذا نجحت الوسائل البديلة، فسوف تلحظين الفارق خلال فترة من ثلاثة إلى ستة أسابيع.

٣. كم يتكلف العلاج؟ هذه الأساليب ليست مكلفة. فإن استخدام مكمل من الفيتامينات تبلغ تكلفته حوالي ٨ دولارات شهرياً.

إذا أحسست بأن ثدييك يؤلمانك أو توجد بهما كتل، فتأكدي من إعلام طبيبك بذلك واجعليه يفحصك على الفور لئلا تكون تلك الأعراض مقدمة لشيء آخر. وإذا لم تكوني على علم بالطريقة الصحيحة لفحص نفسك ذاتياً، فاجعليه يدربك عليها وأجريها بنفسك شهرياً. فمعرفة الشيء في أوله أفضل من الندم بعد فوات الأوان!

الأورام الليفية (Fibroids)

الأورام الليفية عبارة عن أورام حميدة شائعة تحدث بالرحم لدى النساء في سن ما قبل انقطاع الطمث.

سبب الأورام الليفية غير معروف. كل من الإستروجين والوراثة قد يلعبان دوراً مهماً في حدوث تلك الأورام. قد لا تظهر أية علامات أو أعراض للأورام الليفية، وقد تتسبب في حدوث تقلصات بالبطن، غزارة النزيف الطمثي، نزيف غير طبيعي من المهبل، وقد تتسبب في الأنيميا (فقر دم).

كيفية الوقاية؟

بعض الباحثين يوقن بأن المحافظة على الوزن الطبيعي وتجنب ارتفاع ضغط الدم قد يساعدان على منع حدوث أورام ليفية.

ما هو العلاج التقليدي؟

رغم أن الأورام الليفية تعد من أهم الأسباب الشائعة لاستئصال الرحم، إلا أن هذه العملية لا يكون لها لزوم إلا في الأحوال الشديدة. كثيراً ما لا يستدعي الأمر أي علاج أكثر من مراقبة المشكلة. غير أنه في بعض الأحيان -مثل الشك في وجود ورم خبيث، أو أورام تنمو في الحجم بسرعة، أو النزيف الذي يصعب السيطرة عليه، أو مشكلات خاصة بالخصوبة- قد يتطلب الأمر إجراء جراحة. وهناك جراحة اسمها "استئصال الورم العضلي" (Myomectomy) وفيها يتم استئصال الأورام مع ترك الرحم دون استئصال.

بعض العلاجات البديلة؟

- **العلاج بالروائح:** الزيوت الأساسية لشيح البابونج، والمريمية، واللافندر
- **الطب الصيني:** الوخز بالإبر الصينية بأسلوب علاجي يسمى "تشونج مو"
- **العلاج بالأعشاب:** الكوهوش الأسود، لحاء كرامب (Crampbark)، حشيشة الملاك، زنجبيل، أوراق توت العُليق، عرق السوس، الجنسنج
- **العلاج المثلي:** الميدوريونوم، الفوسفور، أوستيلاجو مايديس، مانيزيا فوسفوريكا، فوليكولينوم
- **العلاج الغذائي:** أطعمة الصويا، الطعام قليل الدسم

الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ ما لم تكن الأورام الليفية ضخمة وتسبب أعراضاً مرضية، فإن أفضل علاج هو معالجة الأعراض التي تسبب الضيق مثل الألم أو النزيف



غير رسمي

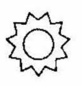
لا تزال الأورام الليفية السبب الرئيسي لحالات استئصال الرحم في أمريكا، وذلك طبقاً لإحصائيات الكلية الأمريكية لأطباء النساء والتوليد. فمن بين ٥٨٣ ألف حالة استئصال رحم أجريت عام ١٩٩٥، كان أكثر من ثلثها نتيجة للأورام الليفية، حسبما ورد في بيانات المركز القومي للإحصائيات الصحية. ويزعم المركز أن نسبة مئوية تتراوح بين ٣٠-٤٠٪ من النساء في سن الإنجاب يعانين من الأورام الليفية، غير أن بعض البحوث تشير إلى أن هذه البحوث تشير إلى أن هذه النسبة قد ترتفع إلى ٦٠ أو ٧٠ في المائة لأن كثيراً من النساء لا يدركن أن هذه الأمراض في أجسادهن.

حتى تصل السيدة إلى سن انقطاع الطمث. فالأورام الليفية عادة تبدأ في الانكماش عند هذه السن نتيجة لانخفاض كميات الإستروجين. ولا يوجد علاج طبي بديل يمكنه تقليص أحجام الأورام الليفية.

٢. كم يتكلف العلاج؟ أسلوب "لننتظر ونرى" لا يكلف شيئاً.

٣. كم أنتظر حتى أرى نتيجة العلاج؟ إذا كنت في الثلاثينات من عمرك، فإن أمامك عشر إلى خمس عشرة سنة من التعامل مع التقلصات وعسر الطمث والنزيف الناجم عن الأورام الليفية. تابعي مع طبيبك بانتظام لمراقبة المشكلة.

قد يعطيك أحد ممارسي طب الأعشاب أعشاباً تشبه البروجستيرون في مفعولها مثل التوت Chasteberry والإطرليون (Trillium)، والقطن، وزيت القرفة أو فطر الإرجوت، غير أنه نظراً لشدة مفعول تلك العلاجات، يُفضل التمسك بالطبيب التقليدي للحصول على العلاج الذي ثبتت فعاليته. وإن كان بعض النساء ذكرن أنهن حققن نتائج إيجابية نتيجة اتباع علاجات بديلة مثل الأعشاب، والعلاج المائي، والطب الهندي، والطب الصيني.



فكرة ذكية

إذا كان عمرك بين ٣٥ و ٥٠ سنة وتعانين من أعراض سن اليأس المتمثلة في القلق، الأرق، العصبية، الفورات الساخنة، أو العرق أثناء الليل، فاطلبي من طبيبك أن يفحص مستوى الإستروجين خلال اليوم الثاني أو الثالث أو الرابع من بداية الدورة الشهرية. قد يلجأ طبيبك أيضاً لإجراء اختبار FSH (الهرمون المنشط للحويصلة المبيضية وهو هرمون تفرزه الغدة النخامية) والتوقيت الأمثل لإجراء هذا الاختبار أن يتم خلال الأيام الستة الأولى من الدورة الشهرية ويجرى بسحب عينة من الدم لإجراء التحليل عليها ثم يتم تكراره في الشهر التالي.

الفورات الساخنة في سن اليأس (Hot Flashes)

الفورات الساخنة المصاحبة لسن اليأس عبارة عن إحساس مفاجئ بالحرارة يحدث عادة في منطقة العنق وأعلى الجذع. يتسبب فيها انخفاض مستويات هرمونات الإستروجين الأنثوية أثناء فترة انقطاع الدورة الشهرية Menopause. فإذا كنتِ تعانين من الفورات الساخنة، فإنكِ تشعرين بحرارة مفاجئة في العنق وأعلى الجذع أو تنتشر في جميع أرجاء الجسم. في الغالب يحدث تورد بالجلد وإحساس بالدفء الشديد وعرق غزير. وقد

تحدث قشعريرة أو غثيان أو دوار أو إغماء أو خفقان بالقلب. تمكث هذه النوبات عادة لبضع دقائق، ولكن نظراً لأنها تحدث كثيراً ليلاً، فإنها تسبب اضطراب النوم وتزيد لدى السيدة الميل للنوم خلال النهار.

كيفية الوقاية منه؟

الإقلال من التوتر العصبي، اجعلي ملابسك من طبقات بحيث لا تشعرين بحرارة مفرطة، وتجنبي الأطعمة الحريفة والمتبلة، وتجنبي القهوة، وحافظي على برودة الغرفة التي تجلسين بها.

ما هو العلاج التقليدي؟

قد يساعد العلاج التعويضي للإستروجين في علاج الفورات الساخنة.



احترس!
مرض القلب هو القاتل رقم واحد للنساء بين سن الخمسين والخامسة والسبعين، والذي يتسبب في وفيات تبلغ خمسة أضعاف أعداد الوفيات نتيجة لسرطان الثدي. وللوقاية من هذا المرض، اتبعي نظاماً غذائياً قليل الدسم وصحياً للقلب، وأكثري من التمرينات وتناولي الإستروجين إذا أوصى لكِ به طبيبكِ.

بعض العلاجات البديلة

- **الطب الصيني**: توجد نقاط للضغط بالكاحل والساعد
- **العلاج بالأعشاب**: الكوهوش الأسود، الجنسنج السيبيري أو الأمريكي
- **العلاج المثلي**: البيلادونا (ست الحسن)، واللاتشيزيس (lachesis)، وحمض الكبريتيك
- **العلاج الذهني/الجسدي**: رد الفعل الاسترخائي، علاج بالروائح، التنفس العميق من البطن
- **العلاج الغذائي**: الأطعمة المصنوعة من الصويا التي تحتوي على الأيزوفلافونات

الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ في اليابان، لا يوجد مرادف لمصطلح "فورة ساخنة (Hot flash)". هذا يعود، ولو جزئياً، إلى ارتفاع نسبة الصويا في طعام اليابانيات.

٢. كم يتكلف العلاج؟ يتكلف العلاج بفول الصويا حوالي ٣-٤ دولارات عند شرائه من محل للطعام الصحي، بينما يتكلف التوفو (من منتجات الصويا) حوالي ٣ دولارات من محل البقالة.

٣. كم أنتظر حتى ينجح العلاج؟ قد يستغرق العلاج من أربعة إلى ستة أسابيع حتى تلحظين تحسناً، هذا إذا حدث تحسن من الأصل.

لا يوجد داعٍ للمعاناة من الفورات الساخنة، وبخاصة مع الخيارات المتاحة أمام النساء. إذا كانت منتجات الصويا لا تلائمك، فجربي العلاج التعويضي بالهرمون واستشيري طبيبك حول أفضل حل لحالتك.

انقطاع الطمث (Menopause)

وهو مصطلح يُقصد به نزول آخر دورة شهرية في عمر المرأة ودخولها طوراً من الحياة يلي مرحلة الإنجاب أو ما يطلق عليه سن اليأس (Climacteric). وسن اليأس هي مرحلة انتقالية تستمر من خمسة عشر عاماً إلى عشرين عاماً، وخلالها يقل إنتاج الهرمونات. فبعد سن الخامسة والثلاثين، يحدث انخفاض تدريجي في مستويات هرمونات الإستروجين بالدم، وهذا نتيجة لانخفاض كمية ما يفرزه المبيض من هذا الهرمون.

ونظراً لانخفاض نسبة الإستروجين بالدم، يحدث عرَضَ مهم هو انقطاع الدورات الشهرية. وحوالي ٨٥٪ من النساء يعانين من الفورات الساخنة خلال النطاق الزمني لسن اليأس حيث تكون اضطرابات النوم شائعة خلال تلك الفترة. ومن الأعراض الأخرى نوبات الصداع، والقلق، والإحساس بعدم الإشباع، وقلة التركيز. وقد يؤدي جفاف الجلد والأغشية المخاطية إلى جفاف المهبل ولهذا يصبح الجماع مؤلماً. قد تشعر

المرأة كذلك بتكرار امتلاء المثانة خلال اليوم والرغبة في الذهاب إلى الحمام كثيراً لحاجتها الملحة لتفريغ المثانة. وقد تحدث أيضاً هشاشة العظام وأمراض القلب.

كيفية الوقاية؟

لا يمكن الحيلولة دون انقطاع الطمث، لأنه مرحلة طبيعية من مراحل الحياة.

ما هو العلاج التقليدي؟

العلاج بالإستروجين يحسّن بل ويسيطر غالباً على الفورات الساخنة، وجفاف المهبل وأعراض الجهاز البولي. وقد يفيد كذلك في التحكم في مخاطر الإصابة بهشاشة العظام. من العقاقير الحديثة التي تفيد في علاج بعض المشكلات المصاحبة لانقطاع الطمث عقار أليندورنات (Fosamax)، والرالوكسيفين (Evista).

بعض العلاجات البديلة

- **العلاج بالروائح:** الزيوت الأساسية لنباتات الشاش القبرصي، والشمر، والمريمية لعلاج جفاف المهبل، واللافندر للمساعدة على النوم
- **العلاج بالأعشاب:** الكوهوش الأسود، جوتو كولا، فلفل كاوة، عشبة القديس يوحنا لمعادلة المزاج، والقرفة لرفع الروح المعنوية
- **العلاج المثلي:** بريونيا، ناترم مارياتكوم
- **المكملات الغذائية:** الأحماض الدهنية الأساسية (EFA)، والكالسيوم، والمغنسيوم، وفيتامين (ب) المركب
- **العلاج الغذائي:** أطعمة الصويا، الأطعمة الغنية بالكالسيوم

" نظراً للتاريخ المرضي لعائلتي من الإصابة بسرطان الثدي، اخترت ألا أتناول الإستروجين عندما بدأت الدخول في سن انقطاع الطمث. وبدلاً منه عملت على زيادة حجم ما ينتجه الجسم طبيعياً من الهرمون وذلك بتناول زيت بذر الكتان (ملعقتان إلى ثلاث ملاعق كبيرة يومياً) وأطعمة يدخل فيها الصويا، مثل التوفو، ولبن الصويا، وفول الصويا، ومسكرات الصويا.

- لين، ٥٤ سنة، إخصائية علاج طبيعي "

الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ الإستروجين هو أهم علاج يوصف للأعراض المصاحبة لانقطاع الطمث.

٢. كم يتكلف العلاج؟ يتكلف الإستروجين حوالي ٢٠ إلى ٤٠ دولاراً لمدة شهر، حسب ماركة الدواء وموقع الشراء.

٣. كم أنتظر حتى أرى النتيجة؟ سوف تلحظين التحسن خلال فترة بين عدة أيام إلى أسبوعين.

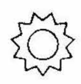
تحدثي مع طبيبك حول أفضل الحلول لحالتك. وحتى برغم ثبوت نجاح الإستروجين، إلا أن الآثار الجانبية لاستعماله قد لا تكون في صالح جميع النساء.

ألم الطمث (Menstrual pain)

أثناء الحيض، من الشائع أن تشعر المرأة بألم حاد بالبطن، وأعلى الفخذين و/أو أسفل الظهر، مع مغص وتقلصات بالرحم، وغثيان وإسهال ودوار، وفي بعض الأحيان قد يصل الأمر إلى القيء. كل هذا سببه انقباضات الرحم التي تحدث بسبب مركبات موجودة بالجسم اسمها "بروستاجلاندين" Prostaglandins يتم تصنيعها داخل خلايا بطانة الرحم. وأثناء نزول الحيض، قد ينقبض الرحم بقوة أكبر وعدد مرات أكثر من الأحوال العادية، فينقطع إمداده بالدم، وبالتالي بالأكسجين. ومما يذكر أن أمراض الحوض، والالتصاقات في أعقاب الجراحات، والأورام قد تسبب هي أيضاً الألم.

كيفية الوقاية منه؟

التمرينات، تناول وجبة غذائية متوازنة، الإقلال من التوتر، والحصول على قسط وافٍ من الراحة، جميعها تساعد في تخفيف ألم الطمث.



فكرة ذكية

يحقق التمرين الرياضي عدة مزايا مثل الحفاظ على قوة العظام وكثافتها ومساعدتك على الاحتفاظ بوزنك الطبيعي، والوقاية من مرض الشريان التاجي. فإذا لم يكن لديك وقت لأداء التمرينات، فاستفد من الفرص القليلة المتاحة للتمرين أثناء اليوم، ثم أضف عليها المزيد تدريجياً. فيمكنك ركن سيارتك في ظهر مركز أو متجر التسوق أو صعود سلم عملك بدون استخدام المصعد والقيام بالأعمال المنزلية أو العدو والتزحلق مع أطفالك وأحفادك.

ما هو العلاج التقليدي؟

استخدام الحرارة بشتى صورها -سواء كانت في شكل كمادات ساخنة، أو حمام دافئ، أو فنجان من الشاي- يساعد في تخفيف التقلصات عن طريق العمل على استرخاء الرحم. التمرينات أيضاً تقلل من التقلصات لأنها تحسن كفاءة الدورة الدموية وتساعد على الاسترخاء. الأسبرين والنابروكسين والإيبوبروفين يمكنها تسكين الألم وإبطاء انطلاق البروستاجلاندين في الدم. وينبغي تناول والإيبوبروفين بانتظام لمدة يومين حتى يحقق أقصى فعالية له كما ينبغي تناوله مع الطعام. وحبوب منع الحمل قد تساعد على منع حدوث التقلصات، لأنها توقف إنتاج البروستاجلاندينات.

بعض العلاجات البديلة

- **العلاج بالروائح:** زيوت عطرية من البابونج، والمريمية، واللافندر، لتسكين الألم
- **الطب الهندي:** يوجا
- **العلاج بالأعشاب:** عنب الدب (أوفا أورسي) إبرة الراعي المباركة، الزوفا، حشيشة الملاك، شيح بابونج، ناردين، الآلفية (خاصية مضادة للتقلص)
- **المكملات الغذائية:** فيتامين (ج)، (هـ) فيتامين (ب) مركب. "خاصة (ب٦)"، كالسيوم، مغنسيوم، أحماض دهنية أساسية
- **العلاج الغذائي:** أغذية صويا، بروكولي، كربوهيدرات مركبة، (نشويات) مثل المكرونة، الشربات. (تأثير مهدئ)

الأساسيات

١. ما هو العلاج الذي ثبت نجاحه؟ الأدوية المضادة للالتهاب غير الكورتيزونية (NSAIDS) تنجح مع أغلب النساء، بجانب كمادات الحرارة الرطبة والتمرينات.

٢. كم يتكلف العلاج؟ تتكلف عقاقير NSAIDs لمدة أسبوع ما بين ٧–١٠ دولارات.

٣. كم أنتظر حتى أرى نتيجة العلاج؟ حتى تشعرين بالارتياح الأمثل، من المهم أن تتناولي NSAIDs قبل بدء التقلصات وأن تستمري في هذا العلاج أثناء الأيام الأكثر إيلاماً في الدورة. سوف تلحظين بالتأكيد تحسناً خلال ساعة إلى ساعتين من تناول العلاج.

إذا كانت تقلصاتكِ حادة، فاسألي طبيبكِ عن الأدوية الجديدة التي يمكن أن يصفها لكِ للمساعدة في حالتكِ.



احترس!
ملايين النساء الأمريكيات بين سن ٣٥ و ٥٠ سنة يعيشون الآن مرحلة "قبيل سن اليأس" وهي فترة انتقالية اطلبي من طبيبكِ تفسيراً للأعراض الشائعة واسأليه عن أساليب التعايش معها. في بعض الأحيان يُعطى الإستروجين أثناء هذه الفترة للإقلال من أعراض مثل الأرق، والفورات الساخنة، والعصبية. ومن الكتب الجيدة التي تتناول هذا الموضوع: كتاب "قبيل سن اليأس: الاستعداد للتغير" تأليف د. نانسي لي تيف وكيم رايت ويلي Perimenopause : Preparing for the Change (بريما، روكلين، كاليفورنيا ١٩٩٦).

متلازمة ما قبل الطمث (Premenstrual syndrome)

متلازمة ما قبل الطمث عبارة عن حالة تتسم بالعصبية، والهياج وعدم الاستقرار العاطفي، والاكتئاب، وقد يصاحبها صداع خلال الأسبوع الذي يسبق نزول الدورة الشهرية. وسببها التغيرات الهرمونية والكيميائية داخل الجسم.

كيفية الوقاية منها؟

حافظي على توازن الهرمونات عن طريق تقليل التوتر العصبي، والحصول على قدر وفير من النوم، وتجنب الملح، والكافيين، والأطعمة الدهنية، والسكر، والكحول أثناء هذه الفترة من الشهر.

ما هو العلاج التقليدي؟

يمكنكِ استعمال (NSAIDs) للإقلال من التورم، العلاج الهرموني، ومضادات الاكتئاب مثل سيرترالين (Zoloft).

بعض العلاجات البديلة

- **العلاج بالروائح:** الإيلانج
- **الطب الصيني:** العلاج بالضغط على نقاط بالكاحل والرسغ
- **العلاج بالأعشاب:** إبرة الراعي المباركة، كراوية، الزوفا
- **العلاج المثلي:** لاتشيزيس (للألم)
- **العلاج الذهني/الجسدي:** رد فعل استرخائي، تخيل بصري، علاج بالموسيقى، التنفس العميق من البطن
- **المكملات الغذائية:** أحماض دهنية أساسية (مثل زيت زهرة الربيع المسائية أو زيت بذرة الكتان)، والكالسيوم، المنجنيز، المغنسيوم، فيتامين ب٦، زنك، فيتامين (ج) وكروم
- **علم الانعكاسات:** تدليك القدم

الأساسيات

١. **ما هو العلاج الذي ثبت نجاحه؟** طبقاً لما أعلنه الباحثون بجامعة تكساس، (بالمركز الطبي الجنوبي الغربي في دالاس)، فإن ٦٢٪ من النساء اللاتي أعطين عقار "سيرترالين" أظهرن تحسناً ملحوظاً في أعراض ما قبل الطمث.

٢. **كم يتكلف العلاج؟** يعتمد هذا على المقدار الذي تتناولينه. بصفة عامة، يتكلف العلاج حوالي ٦٠ دولاراً مقابل ٣٠ قرصاً (كل قرص من ٥٠ مليجراماً).

٣. **كم أنتظر حتى أرى نتيجة العلاج؟** بعض النساء يلاحظن فارقاً شاسعاً في خلال أسبوع أو أسبوعين.

إذا لم تقدم العلاجات البديلة مثل الإقلال من تناول السكر والكافيين، والإقلال من التوتر، وتناول الفيتامينات والمعادن، عوناً كافياً فاسألي طبيبكِ عن "السيرترالين" الذي ينجح مع العديد من الحالات الشديدة.

التهاب المهبل (Vaginitis)

التهاب المهبل عبارة عن عدوى ميكروبية تصيب المهبل تسببها عادة ميكروبات الكانديدا (وهي نوع من الفطريات). ومن الأسباب الأخرى العدوى التي تنتقل عن طريق ممارسة الجنس مثل التريكوموناس، والقوباء (الحلأ) التناسلي، والسيلان والزهري. وأعراض التهاب المهبل قد تتنوع على النحو التالي:

- الكانديدا (فطر الخميرة) يسبب الحكة ونزول إفرازات بيضاء اللون تشبه تخثر اللبن من المهبل.
- عدوى التريكوموناس تسبب إفرازاً مهبلياً أصفر اللون ذا رائحة كريهة.
- القوباء التناسلية وتسبب الحمى، والقشعريرة، والألم، وتورماً حول فتحة المهبل، وصعوبة في التبول.
- السيلان يسبب الحمى، والقشعريرة، والألم بالبطن والحوض، وكذلك إفرازات سميكة من المهبل.
- الزهري يسبب قرحة غير مؤلمة خارج المهبل. وقد تتفاقم لتتحول إلى طفح جلدي وقد تسبب ضرراً مستديماً بالقلب والمخ وغيرها من الأعضاء إذا لم تُعالج.

كيفية الوقاية منه؟

ارتدِ ملابس داخلية قطنية حتى تظل تلك المنطقة جافة، كما يجب توفر الأمان عند الممارسة الجنسية (كاستعمال الواقي الذكري. والعلاقة الجنسية لابد أن تكون في إطار الزواج).

ما هو العلاج التقليدي؟

يتفاوت العلاج تبعاً للعدوى، غير أنه قد يشمل كريمات ولبوسات تباع في الصيدليات دون الحاجة لتذكرة طبيب. وهي تقضي على العدوى الفطرية وتسكن الألم، وهناك دواء اسمه Acyclovir (وهو دواء لعلاج الحلأ) ومضادات حيوية مثل البنسيلين أو التيتراسيكلين.

بعض العلاجات البديلة

- **العلاج بالأعشاب:** الإخيناسيا، ثوم، جولدنسيل، وألفية (لتقوية جهاز المناعة)
- **العلاج المثلي:** هيبار سلف، سيليكا، بالساتيلا، (ماركة اسمها Yeast Gard ماركة مسجلة، تتبع منتجات Lake الاستهلاكية)
- **العلاج المائي:** كمادات باردة، رطبة
- **العلاج الغذائي:** ثماني أوقيات من الزبادي يومياً أي ٢٥٠ جراماً (لإحلال البكتيريا "الطيبة")، غذاء يستبعد المنتجات المحتوية على فطر الخميرة مثل المعجنات والخبز، والجبن

الأساسيات

١. ما هو العلاج الذي ثبت نجاحه؟ إذا كان سبب التهاب المهبل عدوى فطرية فإن الكريمات واللبوسات التي تباع بالصيدليات عادة ما تفلح في علاجه. الوقاية مهمة أيضاً، ولهذا حافظي على جفاف المنطقة.

٢. المنتجات التي تباع دون تذكرة طبية تكلفك ١٤ دولاراً لعلاج حالة واحدة.

٣. كم أنتظر حتى أرى نتيجة العلاج؟ سوف تشعرين بتحسن بالتأكيد خلال يومين إلى سبعة أيام.

الشعور بحرقة وحكة بالأعضاء التناسلية تعتبر من حقائق الحياة المسلم بها لأغلب النساء. وإذا لم تنجح الإجراءات الوقائية البديلة في الإقلال من حدوث العدوى الفطرية، فاتجهي للطبيب بعد أن تتعرفي على الأعراض مبكراً لكي يشخص الحالة تشخيصاً دقيقاً ويعطيك العلاج السليم.

العدوى الفطرية (Yeast infection)

العدوى الفطرية شائعة في منطقة المهبل نتيجة لنمو فطر الكانديدا. فإذا أصابتك هذه العدوى، فإن المهبل يفرز إفرازات سميكة، بيضاء تشبه تخثر اللبن وقد يصاحبها حكة.

كيفية الوقاية منها؟

بالملابس الداخلية القطنية والمحافظة على جفاف المنطقة وتجنب ارتداء ملابس البحر مبتلة لفترة طويلة.

ما هو العلاج التقليدي؟

الكريمات واللبوسات متاحة، ولكن في كثير من الأحوال قد يحتاج شريك حياتك أيضاً إلى العلاج.

بعض العلاجات البديلة

- **العلاج بالأعشاب**: شجرة الشوك، ثوم، جولدنسيل، ألفية
- **العلاج المثلي**: هيبار سلف، سيليكا، بالساتيلا (Yeast Gard)
- **العلاج المائي**: ماء بارد على المنطقة المصابة بالحرقة

- **العلاج الغذائي**: دش خل، أو تناول ٨ أوقيات من الزبادي يومياً

الأساسيات

١. ما هو العلاج الذي ثبت نجاحه؟ استمري على الدهانات المهبلية أو اللبوسات كعلاج سريع.

٢. كم يتكلف العلاج؟ أسبوع واحد من العلاج يتكلف عادة حوالي ١٢ دولاراً.

٣. كم أنتظر حتى أرى نتيجة العلاج؟ سوف تلحظي التحسن خلال يوم إلى ثلاثة أيام.

استعملي وسائل وقائية بمجرد شفاء الحالة بارتداء ملابس قطنية وتجنب ملابس البحر المبتلة والمواظبة على تناول الزبادي يومياً.

الرجال

منذ عدة سنوات مضت، لم تكن مشاكل الرجال الصحية تناقش علناً. واليوم، صارت العديد من الحملات الدعائية تنصح الرجال بشأن العلامات التحذيرية من سرطان البروستاتا وتتيقن من أن الرجال يفهمون كيفية إجراء اختبار "الخصيتين" الشهري. فالصحة الطيبة وإطالة العمر ما هما إلا محصلة هذا الوعي الجديد بالتشريح الذكري. اقرأ عن الأمراض الشائعة التالية ثم وازن بين مزايا كل علاج قبل أن تتخذ قرارك.

العجز الجنسي (Impotence)

العجز الجنسي هو عدم قدرة الذكر على الانتصاب، عند إثارته جنسياً. قد يكون من أسبابه الضغوط العصبية المحيطة، أو مشاكل نفسية، أو مرض مزمن (مثل مرض السكر)، أو تصلب

جدران الشرايين وضيق قطرها (تصلب الشرايين)، أو هبوط مستوى هرمون التستوستيرون، والتقدم في السن، ورد الفعل العكسي تجاه بعض العقاقير الموصوفة في التذاكر الطبية (مثل أدوية الضغط، ومضادات الاكتئاب، ومضادات الهستامين) أو الإفراط في شرب الكحوليات.

> "لما كنت قد أجريت جراحة بروستاتا، فقد خرجت بعدها عاجزاً جنسياً. ثم اقترح عليَّ طبيبي تجربة عقار "الفياجرا" وقال إنه نجح مع ٧٠ إلى ٨٠% من الرجال الذين تناولوه وهو مصنع خصيصاً للرجال الذين يعانون من حالات أمراض البروستاتا أو السكر. وعدت شاباً من جديد حيث إنه نجح معي من أول مرة جربته فيها.
> - ريك، ٦٣ سنة، مدير صيانة"

كيفية الوقاية منه؟

تجنب شرب الكحوليات، قلل من الضغوط، وتحدث بصراحة مع طبيبك إذا كنت تتعاطى عقاقير تسبب العجز الجنسي. فقد يكون هناك بديل آخر.

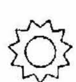
ما هو العلاج البديل؟

من أنواع علاج العجز الجنسي العقاقير، الحقن، جهاز المضخة الذي يزيد من اندفاع الدم داخل القضيب، وجراحة تعويضية يتم فيها زرع جهاز تعويضي داخل القضيب. بعض العلاجات الدوائية الحديثة تشمل كبسولة دقيقة الحجم تزرع داخل قناة مجرى البول (Muse)، وأقراص الفياجرا (تنتجها شركة فايزر).

بعض العلاجات البديلة

- **العلاج بالروائح:** الورد البلدي، الياسمين، الإيلانج، والقرفة
- **الطب الهندي:** الوعي الروحاني والتأمل السامي
- **العلاج بالأعشاب:** اليوهمبي (عشب موجود بشكل طبيعي في لحاء الأشجار دائمة الاخضرار، وقد استعمل لقرون عديدة كمنشط جنسي في الهند وإفريقيا)، الجنسنج، الجنكة بيلوبا

- **العلاج المائي**: دش بارد (لتنشيط الدورة الدموية)
- **العـلاج الذهـني/الجسـدي**: التنفس العميق من البطن، رد الفعـل الاسـترخائي، العلاج بالموسيقى، التخيل البصري، العلاج النفسي



فكرة ذكية
تناول أطعمة معينة قد يكون له تأثير هائل على الجسم. فعلى سبيل المثال، تحتوي الشكولاته على مادة "فينيل إيتيل أمين" PEA وهي مادة كيميائية ينتجها الجسم عندما يقع الإنسان في الحب، وهو ما يثير شهوته الجنسية. وبالمثل، أثبتت الدراسات أن رائحة فطيرة القرع العسلي والزلابية قد تثير الرغبات الجنسية لدى الرجال.

الأساسيات

١. مـا هو العلاج الذي ثبت نجاحـه؟ في دراسة ألمانية، تناول ٢٠ رجـلاً مصـاباً بالعجز الجنسي كبسولة ٨٠ مليجرام من عشـب الجـنكة بـيلوبا ثـلاث مـرات يومـياً. وبعـد تسـعة شهور، كانوا جميعاً قادرين على الانتصاب الفوري. عشب آخر اسمه "يوهمبي" يرفع القدرة الجنسية عن طريق زيادة تدفـق الـدم إلى القضـيب. وهـو لا يعمـل عـلى زيـادة كمية هـرمون "التستوسـتيرون"، لكـنه يـزيد مـن معـدل إنـتاج الهـرمون الكظـري "نـور أدريـنالين" بالجسم. وقد توصلت إحـدى الدراسات بكاليفورنيا إلى أن هذا العشب فعال على وجـه الخصـوص لـدى الـرجال المصـابين بالسـكر والقلب. هناك كبسولة دقيقة الحجم اسمها Muse تنجح مع بعض الـرجال، وقـد صارت الحبة التي طال انتظارها (الفياجرا) متوفرة الآن.

٢. كم يتكلف العلاج؟ يتكلف العلاج العشبي حوالي ٥٠ سنتاً يومـياً، أما قرص الفياجرا الواحد فثمنه (في أمريكا) يتراوح بين ٧–١٠ دولارات.

٣. كـم أنـتظر حتى ينجح العلاج؟ قد يستغرق الأمر من ثلاثة إلى تسعة شهور حتى تلحظ تحسناً في القدرة.

قـبل تـناول أي عـلاج سـواء كـان تقلـيدياً أم بديلاً، استشر طبيـباً مـن الإخصـائيين الـبارعين في المسـالك البولية والحاصلين

على شهادة البورد في التخصص، واستشر كذلك إخصائياً نفسانياً، واستشارياً في الزواج والأسرة، أو إخصائياً اجتماعياً حتى يقيموا أسباب العجز تقييماً كاملاً. ورغم أن هناك بعض النتائج الإيجابية من وراء استعمال العلاج العشبي، إلا أن هناك كذلك علامات تحذيرية من وجود آثار جانبية مثل انخفاض ضغط الدم، وزيادة القلق، واضطرابات البطن، وزيادة معدل ضربات القلب، أو أمراض الكلى. هذا لا يعني أنه من الضروري أن تصاب أنت بتلك الآثار الجانبية، ولكن حتى تأخذ جانب الحذر، استشر طبيبك حول أي علاج بديل تتناوله.

سرعة القذف (Premature ejaculation)

بلوغ الذكر قمة النشوة Orgasm ثم القذف يعقب الإثارة الجنسية. وتحدث سرعة القذف أو القذف المبكر إذا قذف الرجل المني قبل أن تصل شريكته إلى قمة الإثارة لديها. وهذا المرض الشائع يصيب الرجال من جميع الأعمار وسببه عادة مشكلات نفسية مثل عدم إجادة التواصل مع الشريكة وعدم إتقان المداعبة قبل اللقاء، والقلق حول الأداء الجنسي أو غيرها من الصراعات.

كيفية الوقاية؟

يمكن للأزواج والزوجات ممارسة تمرينات يداعب فيها كل طرف جسد شريكه قبل الجماع لتعلم أساليب الملامسة التي تدخل البهجة. وأسلوب التوقف ثم البدء (وفيه يستثار الرجل من خلال جماع تحت السيطرة أو استمناء يسيطر فيه على عواطفه حتى يشعر بقذف وشيك) قد يكون أسلوباً فعالاً. وتتوقف الإثارة ثم تستعاد من جديد خلال ٢٠-٣٠ ثانية.

ما هو العلاج التقليدي؟

إذا لم تنجح الإجراءات الوقائية في إنهاء حالة القذف المبكر، فإن استشارة من متخصص في أمراض الجنس قد تكون لازمة حينئذ. لا يحتاج الأمر إلى عقاقير.

بعض العلاجات البديلة

- **الطب الهندي**: الوعي الروحاني، اليوجا
- **الطبي الصيني**: الإبر الصينية، شياتسو
- **العلاج بالأعشاب**: الجنسنج
- **العلاج الذهني/الجسدي**: الاستشارة، أساليب الاسترخاء
- **العلاج بالطبيعة**: التمرينات، فحص نسبة التستوستيرون في الدم

الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ الاستشارة وأسلوب التوقف ثم البدء من جديد هو أنجح الأساليب.

٢. كم أنتظر حتى ينجح العلاج؟ قد يستغرق العلاج عدة أشهر حتى تنجح تلك الطرق.

٣. كم يتكلف؟ الاستشارة تكلفتها حوالي ٥٠ إلى ٧٥ دولاراً في الساعة.

إن العديد من المشاكل الجنسية التي تبدو محرجة للرجال تكون شديدة الشيوع. والتحدث مع استشاري ذي خبرة ومعرفة حول المشكلة، يمكن أن يحدد لك مصادر التوتر والقلق التي يسهل علاجها.

تضخم البروستاتا (Prostate enlargement)

المصطلح الطبي في هذه الحالة هو "فرط التضخم البروستاتي الحميد" (BPH). ويحدث تضخم البروستاتا مع التقدم في السن. والبروستاتا غدة تشبه في شكلها ثمرة الجوز وهي موجودة لدى الذكور فقط وموقعها قاعدة المثانة حول قناة مجرى البول (وهي الأنبوب الذي ينقل البول من المثانة إلى خارج الجسم). ومن أعراض هذه الحالة قلة قوة اندفاع تيار البول، وتكرار التبول، وصعوبة بدء التبول وإنهائه، والنهوض ليلاً عدة مرات لإفراغ المثانة. وفي نهاية الأمر قد يؤدي تضخم المثانة إلى انسداد مجرى البول انسداداً تاماً.

كيفية الوقاية؟

حافظ على نشاطك الجنسي باستمرار، تبول كثيراً، اشرب ثماني أكواب من الماء يومياً (ولكن ليس قبل موعد النوم)، قلل من تناول الكافيين وتجنب الكحوليات. وقلل من التوتر.

ما هو العلاج التقليدي؟

"مانعات ألفا" Alpha blocks وهي مركبات تساعد على استرخاء العضلات داخل البروستاتا تؤخذ لعلاج تضخم البروستاتا. هناك عقار آخر اسمه فيناستيرايد (الدواء اسمه التجاري Proscar) يزعم البعض أنه يؤدي إلى تقلص حجم البروستاتا. إلا أن هذه العقاقير قد لا تقلل معدل مضاعفات تضخم البروستاتا أو الحاجة إلى إجراء جراحة في المستقبل. وهناك علاج آخر وهو "التوسيع بالبالون"، وهو إجراء جراحي يتم فيه إدخال قسطرة تحتوي على بالون عند طرفها داخل القضيب من خلال قناة مجرى البول ثم داخل المثانة. ثم يتم نفخ البالون لشد قناة مجرى البول، وهذا من شأنه أن يسمح

للبول بالتدفق بشكل أسهل. وفي بعض الحالات الشديدة تكون الجراحة ضرورية.



احترس!
هل تعلم بالعلامات التحذيرية لسرطان الخصية؟ وأشهر الأعراض وجود كتلة صغيرة لا تسبب ألماً أو تضخم طفيف بالخصية. ومن الأعراض الأخرى الممكنة الإحساس بثقل في كيس الصفن، أو ألم فاتر بأسفل البطن أو أعلى الفخذ (المنطقة الإربية) وتغير في ملمس الخصية، أو تجمع مفاجئ للدم أو السوائل داخل كيس الصفن. ومن المهم أن يكون الرجل معتاداً على حجم وملمس الخصيتين الطبيعي، حتى يمكنه تحديد أي تغيرات تطرأ عليها.

بعض العلاجات البديلة

- **العلاج العشبي**: نخيل البلميط المنشاري، الجنكة بيلوبا
- **العلاج الغذائي**: أطعمة الصويا

الأساسيات

١. ما هو العلاج الذي ثبت نجاحه؟ في دراسة أجريت على ١١٠ رجل يعانون من أعراض (BPH) نجح عشب البلميط المنشاري في الإقلال من التبول الليلي المتكرر بنسبة ٤٥٪، كما نجح في زيادة معدل تدفق البول بنسبة تفوق الخمسين في المائة، كما قلل حجم البول المتبقي بعد التبول (وهو حجم البول الذي يتبقى بالمثانة عقب التبول) بنسبة ٤٢٪.

٢. كم يتكلف العلاج؟ سعر البلميط المنشاري حوالي ٤٥ سنتاً يومياً.

٣. كم أنتظر حتى ينجح العلاج؟ قد يستغرق العلاج حتى ثلاثة أشهر قبل أن تلحظ تحسناً في الأعراض. أكثر من ٨٠٪ من الرجال الذين تخطوا سن الخمسين يعانون من تضخم البروستاتا (إما تضخم نتيجة لزيادة عدد الخلايا وإما تضخم نتيجة لزيادة حجم الخلايا، BPH).

وتغييرات أسلوب الحياة مثل الحد من شرب الكافيين وتجنب الكحوليات، مع تنظيم دخول دورة المياه ومواعيده، وإفراغ المثانة دائماً قبل موعد النوم، يمكن في بعض الأحيان أن تقلل من الأعراض.

أمراض الجهاز البولي التناسلي (Genitourinary)

العدوى الميكروبية التي تصيب المثانة تعد من المشاكل البولية التناسلية الخفيفة التي قد تصيب الإنسان غير أن عدوى المثانة إذا تركت دون علاج، قد تؤدي إلى عدوى متفشية بالكلى مع ألم وحمى ونزول دماء مع البول وتلف في هذا العضو الحيوي. ولهذا من المهم التعرف على مختلف علامات الأعراض البولية الشائعة وكذلك أكثر العلاجات فعالية وأماناً. اقرأ ما يلي من معلومات حتى تجعل حياتك أكثر صحة وارتياحاً.

عدوى المثانة (Bladder infection)

التهاب المثانة Cystitis هو الاسم الشائع حيث إن عدوى المثانة ما هي إلا التهاب لجدار وبطانة المثانة، تتسبب فيه عادة العدوى البكتيرية. قد لا تكون هناك علامات تحذيرية، وقد تشعر بآلام بالبطن، أو ألم موضعي أو حرقة مع التبول، مع تكرار الذهاب إلى دورة المياه. وقد يظهر الدم مع البول. وأمراض البروستاتا عند الرجال قد تسبب انسداداً في مجرى البول مما يؤدي إلى الألم والعدوى.



غير رسمي
كل عام، تتسبب عدوى قناة البول في حوالي مليون زيارة للطبيب، وذلك حسب إحصائيات المعهد القومي للسكر وأمراض الجهاز الهضمي والكلى.

كيفية الوقاية؟

ارتدِ ملابس داخلية مصنوعة من القطن حتى تظل المنطقة جافة، وتجنب ارتداء ملابس البحر المبتلة، واشرب ٨-١٠ أكواب من الماء يومياً على الأقل، واشرب عصير التوت وتبول كثيراً. تجنب مسح المناطق الملوثة بالبراز نحو فتحة خروج البول ولا تستعمل الصابون المضاد للبكتيريا ولا البخاخات والدش، ولا مزيلات رائحة العرق النسائية ولا الهلام المانع للحمل، ولا الكريمات التي قد تسبب تهيجاً للأغشية المخاطية.

ما هو العلاج التقليدي؟

المضادات الحيوية فعالة للقضاء على العدوى. وفي بعض الحالات تكون الجراحة ضرورية لإزالة الانسداد أو الحصاة.

بعض العلاجات البديلة

- **العلاج بالروائح**: الزيوت العطرية للبرجاموت واللافندر، والزعتر، والإيلانج (أضف الزيوت إلى ماء الاستحمام، فجميعها تتمتع بخواص مضادة للميكروبات)
- **طرد السموم**: اشرب ٨-١٢ كوباً من الماء على الأقل يومياً لدى ظهور أولى علامات العدوى
- **العلاج العشبي**: البرسيم الحجازي، عنب الدب (uva ursi)، الأرقطيون، الفوقس الحويصلي (bladderwrack)
- **العلاج الغذائي**: عصير التوت البري

الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ أشهر علاج منزلي هو عصير التوت البري، الذي يساعد على منع حدوث عدوى قناة البول. وفي إحدى الدراسات التي نشرت في مجلة جمعية الأطباء الأمريكية Journal of the American Medical Association كان احتمال إصابة شاربي عصير التوت بأمراض قناة البول يقل عن نظرائهم من الذين شربوا سوائل أخرى بنسبة ٥٨٪، كما أن من شربوا عصير التوت وهم مصابون أصلاً بتلك العدوى قلت احتمالات استمرارهم في المعاناة من الإصابة بنسبة ٢٧٪. فإذا لم يساعد هذا العصير على شفاء الأعراض التي تشعر بها، فاستشر طبيبك حتى يصف لك مضاداً حيوياً.

"عشت على عصير التوت البري -بواقع كوبين يومياً- بعد أن أصبت بعدوى فظيعة في المثانة أثناء دراستي الجامعية. والمثير، أنني لم أصب بهذه العدوى بعد ذلك مطلقاً!

بريت، ٣٤ سنة، ربة منزل"

٢. كم يتكلف العلاج؟ عصير التوت البري يتكلف حوالي ٤ دولارات أسبوعياً، والمضادات الحيوية تتكلف ٢٠ دولاراً أو أكثر أسبوعياً.

٣. كم أنتظر حتى ينجح العلاج؟ إذا احتسيت كمية وفيرة من السوائل وعصير التوت بمجرد ملاحظتك لأولى أعراض المرض، فمن الممكن أن تتخلص من العدوى قبل أن تسوء. والمضادات الحيوية تستغرق من يومين إلى ثلاثة قبل أن تحقق التحسن المطلوب.

يمكنك الوقاية من عدوى قناة البول بالعلاجات البديلة إذا بدأتها مبكراً لكن إذا استمرت الأعراض لمدة طويلة أو ساءت الحالة، فاستشر طبيبك على الفور. عدوى قناة البول قد تؤدي إلى عدوى الكلى وتلف خطير بها إذا لم تعالج بنجاح.

الحلأ (القوباء) (Herpes)

الحلأ مرض ينتقل عن طريق ممارسة الجنس ويظل ملازماً للإنسان طيلة حياته ويصيب حوالي واحد من كل خمسة أمريكيين ممن تتجاوز أعمارهم ١٢ عاماً. وسببه فيروس اسمه القوباء البسيط Herpes simplex ينتشر بالملامسة من الجلد للجلد أثناء ممارسة الجنس.

من أعراضه وجود العديد من الفقاقيع المؤلمة فوق قضيب الذكر (أو مهبل الأنثى)، والحمى، وتضخم العقد الليمفاوية في المنطقة الإربية (التقاء الفخذين والعانة)، مع حرقة مصاحب للتبول، وصداع، أعراض تشبه الأنفلونزا. النوبة الأولى من تفشي البثور قد تستمر لعدة أسابيع. والنوبات اللاحقة قد تحدث عدة مرات في العام الواحد وقد لا تتكرر مطلقاً بعد ذلك.



احترس!
فيروس الحلأ يسبب أيضاً قرحة البرد (الحرارة) شائعة الانتشار. وهو يعزو الجلد ويمكن أن يظل لشهور بل وسنوات قبل أن ينشط. وينتقل هذا الفيروس من شخص إلى آخر عن طريق الاتصال إما باللعاب أو بالبراز أو البول أو إفرازات العين المصابة. والفقاقيع والقرح التي يسببها الفيروس تظل معدية إلى أن تشفى، ومع بداية الإصابة وفي نوباتها التالية.

حوالي ٧٠٪ من الأربعين مليون أمريكي المصابين بالحلأ التناسلي لا يشكون من أية أعراض على الإطلاق.

كيفية الوقاية؟

خير سبيل التعفف في العلاقات الجنسية وعدم إقامة علاقات غير مشروعة خارج إطار الزواج وهذا مع استعمال الواقي الذكري.

ما هو العلاج التقليدي؟

استعمل كمادات باردة لتخفيف الشعور بالحرقة واعتنِ بالجلد المصاب بالعدوى، واشرب كميات وفيرة من السوائل وتناول أدوية مسكنة وعقاقير مضادة للفيروسات وبخاصة فيروس الحلأ.

بعض العلاجات البديلة

- **العلاج المائي:** كمادات باردة فوق الجلد المصاب، زد من تناول السوائل
- **العلاج الذهني/الجسدي:** رد الفعل الاسترخائي، الاسترخاء العضلي المتزايد أو التخيل البصري (التخفف من الضغوط)

الأساسيات

١. ما هو العلاج الذي ثبت نجاحه؟ تناوُل علاج مضاد للفيروسات مثل Valtrex (من إنتاج جلاكسو ويلكم)، و Zovirax أو Famvir (من إنتاج سميث كلاين بيتشام) عند ظهور أولى علامات الحلأ التناسلي فهذا قد يقلل من حدة المرض.

٢. تكلفته؟ Valtrex سعره في أمريكا حوالي ٧٥ دولاراً لجرعة تكفيك لمدة عشرة أيام.

٣. كم أنتظر حتى ينجح العلاج؟ قد تلحظ الفارق خلال بضعة أيام، إذا اكتشفته مبكراً.

التشخيص المبكر وعلاج الحلأ خلال أول ٧٢ ساعة من ظهور الأعراض هو مفتاح إيقافه.

سلس البول (Incontinence)

سلس البول هو تسرب بولي يحدث مع السعال أو الانفعال المصاحب للنشاط البدني. ومن أسبابه العديدة انسداد المجرى الطبيعي للبول، أو "المثانة الساقطة" Cystocele، أو ضعف العضلات التي تتحكم في التبول وتدفق البول من المثانة، أو إصابة المثانة بحالة من التهيج العصبي مع تقلصات وانقباضات قد ترغم البول على الاندفاع خارجاً من المثانة، أو العدوى أو الأمراض التي قد تسبب تلفاً بالعصب المغذي للمثانة والأدوية المدرة للبول، كذلك قد تعمل على تفاقم مشكلة سلس البول.

كيفية الوقاية؟

للوقاية من سلس البول، تجنب الإصابة بالجفاف، فالبول ذو التركيز العالي يعمل على تهييج المثانة. تجنب تناول مُدرات البول لأنها تجعلك تنتج كماً وفيراً من البول. ابتعد عن الكافيين، فهو مهيج للأعصاب علاوة على أنه مدر للبول. عالج عدوى قناة البول على الفور حتى تتجنب الإصابة بهذه الحالة. ومن الوسائل الأخرى التي يمكن اتباعها للوقاية من سلس البول أن تحافظ على قوة عضلات أسفل الحوض.

ما هو العلاج التقليدي؟

تمرينات "كيجيل" (Kegel)، التي تقوي عضلات أسفل الحوض (قاع الحوض)، هي الأسلوب الذي يشكل دعامة

أساسية في علاج سلس البول الناجم عن التوتر والضغوط. وتعديل الغذاء أيضاً قد يكون مفيداً. وهناك مواد مهيجة- مثل المشروبات الحمضية كعصير البرتقال أو المشروبات المحلاة بالأسبارتيم- قد تؤثر في سلس البول المُلح. الفوط الصحية يمكن استعمالها في حالات السلس البسيطة الناجمة عن الضغوط، حيث إنها تساعد على دعم أعضاء الحوض بدفعها مقابل قناة مجرى البول ومساعدتها على الانغلاق. وتدريب المثانة كذلك أمر مفيد إذا كنت تعاني من سلس الضغط أو المُلح البسيط. حاول التحكم في الرغبة في التبول لمدد أطول وأطول حتى تقوي من عضلات المثانة. اسأل طبيبك عن تمرينات "كيجيل" أو استشر إخصائياً في التغذية الارتجاعية الحيوية.

بعض العلاجات البديلة

- **العلاج الذهني/الجسدي:** التغذية الارتجاعية الحيوية

الأساسيات

١. ما هو العلاج الذي ثبت نجاحه؟ خليط من تمرينات "كيجيل" والتغذية الارتجاعية الحيوية قد يكون هو أفضل علاج غير جراحي لسلس البول.

٢. كم يتكلف العلاج؟ التغذية الارتجاعية الحيوية تكلف ٥٠ -١٢٥ دولاراً للجلسة. تمرينات "كيجيل" مجانية.

٣. كم أنتظر حتى ينجح العلاج؟ سوف تلحظ تحسناً بالتأكيد خلال أسبوعين إلى شهرين.

إن فرص استعادة نفس القوة العضلية التي كانت لديك وأنت أصغر سناً تعد فرصاً ضئيلة، لكن يمكنك تحقيق فارق ملموس بالاستمرار في ممارسة تمرينات "كيجيل".

العقم (Infertility)

العقم هو حالة عدم القدرة على الحمل بعد عام واحد من علاقة زوجية منتظمة بدون استعمال أي موانع للحمل. ومن أسبابه قلة الحيوانات المنوية في سائل الرجل، أو انسداد القنوات المنوية، أو القذف المبكر، أو عدم القدرة على تحقيق الانتصاب، أو إصابة بكيس الصفن أو الخصيتين. أما بالنسبة للنساء، فإن أسباب العقم قد تكون حالة شذوذ نمو بطانة الرحم، مرضاً التهابياً بالحوض، تشوهات في حجم وشكل الرحم، أمراضاً معدية، جراحات سابقة، وجود مخاط بعنق الرحم يمنع وصول الحيوانات المنوية إلى البويضة، أو فترات طويلة من التمرينات الرياضية الشاقة. والسمنة والإفراط في الكحوليات أو إدمان المخدرات والضغوط العصبية لفترات طويلة من العوامل التي تسهم أيضاً في حالات العقم.



غير رسمي
أكثر من خمسة ملايين نسمة في سن الإنجاب بالولايات المتحدة يعانون من العقم، لكن هل تعلم أن العقم ليس مشكلة النساء وحدهن؟ إنه مشكلة أنثوية في ٣٥% من الحالات ومشكلة لدى الذكور في ٣٥% من الحالات، ومشكلة مشتركة في ٣٠ % من الحالات، وليس لها تفسير في ١٠% من الحالات. من الضروري أن يتم فحص كل من الرجل والمرأة عند تشخيص سبب العقم.

ما هو العلاج التقليدي؟

من علاجات العقم العقاقير التي تزيد الخصوبة، والجراحات الإصلاحية، والتلقيح (الإخصاب) الصناعي، وأطفال الأنابيب (IVF). وفيه يتم سحب البويضة من المبيض، ثم يتم إخصابها بالسائل المنوي للزوج داخل أنبوبة اختبار، ثم يتم نقل الجنين الذي تكون مرة أخرى إلى رحم الزوجة، وهو أسلوب أثبت نجاحه كذلك.

بعض العلاجات البديلة

- **المكملات الغذائية**: زنك، فيتامين (ج)، (هـ)، سيلينيوم

الأساسيات

١. ما هو العلاج الذي ثبت نجاحه؟ الجرعات المعتدلة من فيتامينى (ج) و(هـ) تقوي من قدرة الحيوانات المنوية على



احترس!
على الرجال أن يتجنبوا تدخين السجائر والمخدرات التخفيف من ضغوط حياتك كذلك أمر حيوي. لقد اكتشف الباحثون أن الضغوط الناجمة عن فقدان شخص عزيز قد يرتبط بالعقم لدى الرجال!

إخصاب البويضة، وذلك طبقاً للبحوث التي أجريت على الحيوانات ونوقشت في مجلة النساء والتوليد Obstetrics & Gynecology عام ١٩٩٥. الكميات الكبيرة من الفيتامينات يمكن أن تكون سامة، حيث إنها سرعان ما تخفض من قدرتها على الحركة وتقتلها في نهاية الأمر. كما أوضحت الدراسات كذلك أن فلز "السيلينيوم" ضروري لتكوين الحيوانات المنوية. ففي اختبارات أجريت على الحيوانات، عندما أعطيت للحيوان جرعات معتدلة من فيتامين (هـ) ، (ج)، تمت وقايته من حدوث تلف خلوي، وصارت الحيوانات المنوية أكثر قدرة على الحركة وأداء وظيفتها. والجرعة المقترحة بالنسبة للبشر هي ٢٥٠ مليجرام من فيتامين (ج) و ٤٠٠ وحدة دولية من فيتامين (هـ) ولكن ليس أكثر. والمقادير الغذائية الموصى بها من فيتامين (ج) تبلغ ٦٠ مليجرام، ومن فيتامين (هـ) ١٢–١٥ وحدة دولية. بالإضافة لذلك، لا تدخن، فتدخين السجائر معروف أنه يقضي على ذلك الجيش الطبيعي من مضادات الأكسدة الموجودة بالجسم.

٢. كم يتكلف العلاج؟ مخزون أسبوع من فيتاميني (ج)، (هـ) يتكلف (في أمريكا) حوالي دولارين والإقلاع عن التدخين مجاني.

٣. كم أنتظر حتى ينجح العلاج؟ هذا العلاج ليس له حدود زمنية، كل ما عليك هو أن تنتظر وترى. فإذا ظللت تعاني من مشكلات في الخصوبة خلال أربعة إلى ستة شهور، فقد تحتاج لعلاجات العقم التقليدية.

مهما كانت الوسيلة التي تتبعينها لتحقيق الحمل، كل اللاتي يردن أن يصرن أمهات لابد أن يتأكدن من أنهن يحصلن

على المقدار الموصى به من حمض الفوليك وهو ٤٠٠ ميكروجرام يومياً قبل الحمل. فهذا النوع من فيتامينات (ب) ضروري لمنع حدوث تشوهات المواليد، أو نزول المولود دون الوزن، أو ولادة الأطفال المبتسرين. تناولي البقوليات (الفول، العدس، إلخ)، والموالح، والخضراوات داكنة الأوراق أو تناولي مكملات غذائية.

"شعرت بالفشل عندما لم أتمكن من الحمل ولمت نفسي وحملتها اللوم وحدها. ولك أن تتخيل مدى دهشتي عندما قال الطبيب إن زوجي يعاني من قلة عدد الحيوانات المنوية وأن هذا هو السبب وراء عدم حملي. وأنا أفكر كم من المرات اعتقد الناس أن العقم مشكلة المرأة وحدها. الأنباء الطيبة أن المشكلة يمكن حلها بالتدخل الطبي.

- راشيل، ٢٩ سنة، سكرتيرة"

حصى الكلى (Kidney stones)

حصى الكلى عبارة عن مادة صلبة تتكون داخل الكلى. وقد تظل محشورة داخل الكلية أو تمر منها إلى الحالب أو المثانة وأخيراً قد تصل إلى قناة مجرى البول لتخرج من الجسم. السبب في تكون حصى الكلى هو التراكم المتزايد لبلورات بعض الأملاح المعدنية داخل الكلية. من أعراضها وجود ألم مبرح بأسفل الظهر، ومغص بالبطن، وعدوى القناة البولية، وحمى، وحرقة مصاحبة للتبول مع احتمال نزول دماء مع البول.

كيفية الوقاية؟

احتس ٨-١٢ كوباً من السوائل يومياً، تبول كثيراً، وتجنب الأطعمة التي قد تؤدي لتكوين حصى لدى بعض الناس. وتبين الدراسات الحديثة أن ارتفاع حجم ما يتناوله المرء من كالسيوم في طعامه يقلل من خطر الإصابة بحصى الكلى، غير أن تناول مكملات الكالسيوم، برغم ذلك، قد يزيد من هذا الخطر.

ما هو العلاج التقليدي؟

تفتيت الحصى بالموجات الصوتية التصادمية (Lithotripsy) هو العلاج المتعارف عليه إذ يتم التخلص من فتات الحصى مع البول.

بعض العلاجات البديلة

- العلاج المائي: زيادة حجم السوائل التي يتناولها المرء

- **العلاج الغذائي**: عصير توت بري، توت بري، اتباع نظام غذائي تتفادى فيه تناول الأطعمة المسببة للحصى مثل عصير العنب، والجريب فروت، والسبانخ، والشاي الأسود، والأسبرجس (الهليون)

الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ تفتيت الحصى يتم بالعيادة الخارجية ويحول الحصى إلى فتات فتخرج من الجسم دون ألم.

٢. كم أنتظر حتى ينجح العلاج؟ عادة ما تبدأ الحصى في النزول خلال ثلاث ساعات من العلاج.

٣. كم يتكلف العلاج؟ تتراوح التكلفة بين ٥٠٠٠ دولار– ٦٠٠٠ دولار حسب الموقع والطبيب والمستشفى.

إذا أمكنك تجنب الإصابة بحصى الكلى من البداية كان ذلك أفضل. فتناول كماً وفيراً من السوائل (١٢ كوباً يومياً) وتناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم بكثرة، وتجنب مكملات الكالسيوم والأطعمة المسببة للحصى.

مجرد حقائق

- تناول كوب واحد من الزبادي يومياً قد يساعد على الوقاية من أنواع عديدة من العدوى الفطرية.
- البلميط المنشاري عشب معروف يستعمله ملايين الرجال في علاج مرض البروستاتا الحميد وللمساعدة في زيادة تدفق البول.

- مركبات حمض الفوليك مهمة للنساء في سن الحمل. فهي تساعد على تجنب حدوث تشوهات للمواليد أو حدوث ولادات مبكرة وولادة أطفال مبتسرين.
- التفتيت بالموجات الصوتية التصادمية إجراء شائع يتم بالعيادات الخارجية لتفتيت حصى الكلى.



إلقاء الضوء على ...

كيف تفرق بين ألم الذبحة الصدرية وألم النوبة القلبية ■ الفواكه والخضراوات الشائعة التي يمكن أن تقلل بشدة خطر إصابتك بارتفاع ضغط الدم ■ كيف تقلل مستوى الكولستيرول لديك من خلال النظام الغذائي وممارسة الرياضة ■ العلاج العشبي الذي ظهرت فاعليته في تخفيف ألم الصداع

أمراض الجهاز الدوري والقلب والجسم بأكمله

كل عام يشخص ملايين الأمريكيين بإصابتهم بأحد أمراض القلب. في عديد من الحالات، يمكن الحيلولة دون الإصابة بتلك الأمراض باتباع برنامج تغذية وتدريب وأدوية (إذا استدعى الأمر). ويشرح هذا الفصل أشهر أنواع مشاكل الجهاز الدوري والقلب. وأثناء قراءتك لهذا الفصل، ركز على العلاجات البديلة العملية التي يمكنك البدء فيها من اليوم حتى تحتفظ بقلبك سليماً من الأمراض.

الذبحة الصدرية (Angina)

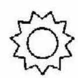
الذبحة الصدرية (Angina pectoris) عبارة عن ألم أو ضغط يشعر به المريض في صدره، وعادة ما يكون الألم أسفل عظمة القص (عظمة الصدر)، وتكون مرتبطة في كثير من الأحوال ببذل مجهود. وسببها عدم كفاية الدم الواصل إلى القلب، وغالباً ما يكون الباعث على حدوثها ضغوطاً عاطفية قوية أو تمريناً رياضياً عنيفاً أو وجبات ثقيلة يتناولها شخص مريض بالقلب.

ألم الذبحة يصفه الناس بأنه ثقل أو شد، أو حرقة، أو ضغط أو شيء يعتصر الصدر خلف عظمة القفص. قد يحدث ألم حاد

بالصدر يستمر بضع ثوان، لكن هذا ليس بذبحة، وإنما قد يكون مرتبطاً بعضلة، أو وتر أو حرقة فم المعدة. إذا شككت في الأمر، فم بزيارة طبيبك.

كيفية الوقاية منها؟

حافظ على معدلات توترك عند أدنى حد ممكن، وتجنب التدخين، وانقص وزنك، وتجنب الإفراط في تناول الطعام، وإذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم فتناول العقاقير التي وصفها لك الطبيب لعلاجك في مواعيدها، ومارس عادات غذائية صحيحة.



فكرة ذكية
تناول ساندويتشات التونة عدة مرات في الأسبوع أو تناول السردين والمقرمشات كفاتح للشهية قبل الغداء. تبين الدراسات أن الرجال الذين يتناولون سبع أوقيات أو أكثر من الأسماك أسبوعياً يقل احتمال وفاتهم نتيجة لنوبات القلب عن أولئك الذين نادراً ما يتناولون الأسماك. عن مجلة New England Journal of Medicine 1997

ما هو العلاج التقليدي؟

التمارين الرياضية تفيد بعض المرضى لأنها تقلل من معدل ضربات القلب وضغط الدم. أقراص النيتروجلسرين التي توضع تحت اللسان قد تخفف من الألم. تناول الأسبرين كل يوم يخفض من معدل الإصابة بالذبحة غير المستقرة.

بعض العلاجات البديلة

- **الطب الهندي:** التأمل السامي
- **الطب الصيني:** تاي تشي، كيجونج
- **المكملات الغذائية:** أوميجا-٣ (زيت السمك)، الإنزيم المساعد Q10 (Coenzyme Q10)، مغنسيوم، كالسيوم، بوتاسيوم، فيتامين (هـ)
- **العلاج الغذائي:** وجبة DASH، وجبة البحر المتوسط الوجبة النباتية، الوجبة قليلة الدسم
- **العلاجات الذهنية/الجسدية:** رد الفعل الاسترخائي، أي أسلوب للتخلص من التوتر العصبي

الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ يمكنك استعمال مزيج من أساليب الحياة لإنقاص الوزن، وللتوقف عن التدخين، وزيادة حجم تمريناتك الرياضية والابتعاد عن عوامل الخطر التي تسهم في الإصابة بالذبحة الصدرية مثل ارتفاع ضغط الدم. تناول أقراص الأسبرين أمر مهم للإقلال من مخاطر الوفاة نتيجة لنوبة قلبية.

٢. كم أنتظر حتى أرى نتيجة العلاج؟ ينبغي أن تلحظ فارقاً في خلال شهر إلى شهرين إذا كنت ملتزماً ببرنامج شامل يقلل من عوامل الخطر.

٣. كم يتكلف العلاج؟ إجراء التغيرات في نمط حياتك لا يكلفك شيئاً، لكن المزايا التي ستجنيها من ورائه –تخفيف آلام الصدر، وتقليل فرصة الإصابة بمرض القلب– لا تقدر بثمن.

فإذا أصبت بألم بالصدر، لا تخمن ما إذا كان ذبحة أو نوبة قلبية. اتصل بطبيبك على الفور. والأسلوب الوحيد لتمييز الذبحة من النوبة القلبية هو قياس كفاءة وظيفة القلب برسام القلب الكهربائي وإجراء الاختبارات الأخرى. عليك أن تذهب إلى عيادة الطوارئ بأقرب مستشفى إذا أحسست بألم شديد، غير متوقع، أو استمر لفترة طويلة بصدرك.



احترس!
لا تحل الفيتامينات محل الأطعمة العلاجية. جرب الحصول على ما تحتاجه من فيتامينات ومعادن من خلال طعام صحي، استعمل المكملات كي تعوض ما تفتقر إليه وجبتك. فيتامين (هـ) عادة هو ما يصعب الحصول عليه من الطعام.

مرض القلب (Heart disease)

القاتل رقم واحد بالولايات المتحدة، مرض القلب، غالباً ما يكون بلا أعراض. الذبحة (ألم الصدر، انظر الفقرة السابقة) أثناء الراحة، عادة ما تشير إلى وجود مرض بالشرايين التاجية ووجود تهديد خطير بالإصابة بنوبة قلبية (انظر الجدول ١٤–

٢). الأزمة أو النوبة القلبية قد تحدث نتيجة للتدخين، وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع نسبة الكولستيرول، والعوامل الوراثية، والبدانة، والسكر، والسن (انظر الجدول ١٤-١). إن تصلب الشرايين، الذي يسببه تعرض بطانة الشرايين (وبخاصة الشرايين التاجية التي تغذي عضلة القلب) لعوامل التقدم في السن وما يصاحبها من تدهور هي المشكلة الرئيسية لأغلب النوبات القلبية. هذا التراكم يؤدي في النهاية لضيق في قطر الشريان، يحتاج المريض حينئذ إلى جراحة بالشرايين التاجية لعلاج انسدادها. الاكتئاب أيضاً يرتبط بشدة بارتفاع ضغط الدم ومرض القلب. حوالي ٥٠٪ من مرضى القلب عانوا من قبل من نوبة اكتئاب شديدة.

سيطر على ما يمكنك التحكم فيه من عوامل الخطر، توقف عن التدخين، أنقص وزنك، اعمل على خفض ضغط دمك ونسبة الكولستيرول كي تعود إلى المعدلات الطبيعية.

جدول ١٤-١ عوامل الخطر التي تهدد بحدوث نوبات القلب

ضغط الدم المرتفع
ارتفاع نسبة الكولستيرول بالدم
تدخين السجائر
سوء التغذية
قلة ممارسة التمرينات
البدانة
الضغوط
السمات الشخصية، روح العداء والغضب
النوع (ذكر أم أنثى)
سن انقطاع الطمث
مرض السكر
تاريخ عائلي لمرض القلب
التقدم في السن

ما هو العلاج التقليدي؟

اتباع نظام غذائي يتم فيه الحصول على ١٠٪ فقط من السعرات الحرارية من مصادر دهنية اتضح أنه يقلل من تراكم الطبقات التي تسد مجرى الشرايين. هذا النوع من الغذاء يعتمد في المقام الأول على الخضراوات، والبقوليات، والحبوب الكاملة، والفواكه ومنتجات الألبان الخالية من الدسم، وعدم تناول لحوم حمراء. وكثيراً ما توصف لمرضى القلب أدوية مثل النيترات (نيتروجلسرين)، ومثبطات المستقبلات بيتا Beta blockers، ومضادات الكالسيوم، والأسبرين، أما النساء في سن انقطاع الطمث فيمكن إعطاؤهن العلاج التعويضي للهرمونات.

بعض العلاجات البديلة

- **الطب الهندي**: اليوجا، التأمل السامي
- **العلاج الغذائي**: أغذية الصويا، وجبة DASH، وجبة البحر الأبيض المتوسط، وجبة النباتيين، وجبة قليلة الدسم مع الحصول على ١٠٪ فقط من السعرات من مصادر دهنية، عنب، جزر، سبانخ، كنتالوب (غني بالبيتا- كاروتين) مع البطاطس، والموز، عصير البرتقال (غني بالبوتاسيوم)، والأطعمة الغنية بحمض الفوليك
- **المكملات الغذائية**: زيادة ما تتناوله من فيتامينات (أ)، (ج)، (هـ) (مضادات الأكسدة قد تساعد على منع انسداد الشرايين عن طريق تغيير العملية التي يصبح بها الكولستيرول مدمراً لغلاف الخلية) حمض الفوليك، أوميجا-٣، كالسيوم، بوتاسيوم، مغنسيوم



احترس!

الأعراض الشائعة للنوبة القلبية هي:

- إحساس بضيق في الصدر، مع ضغط، وألم غير حاد، أو اعتصار، أو ثقل، أو وجع، أو عسر هضم، أو حرقة، أو غيرها من المتاعب التي تسبب الضيق (أو خليط من أي من تلك الأعراض)
- يشعر المريض بالألم في الكتف، أو الذراع، أو لعنق، أو الفك، أو الظهر
- قصر الأنفاس (ضيق التنفس)
- غثيان وعرق

الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ التغذية هي أفضل السبل نحو خفض نسبة الكولستيرول. ومادة الريسفيراترول

الموجـودة في العنـب، يعـتقد أنهـا تخفـض مسـتويات الكولسـتيرول الضـار (LDL) (الدهـون منخفضـة الكـثافة) وتقلـل مـن تكـون الطبقات التي تسد الشرايين. في إحدى الدراسـات، اكتشـف أطبـاء كلـية طـب هارفارد أنه عندما أعطـي لـرجال ذوي تاريخ مرضي سابق للإصابة بمرض في القلب البيتا كاروتين المضاد للأكسدة في صورة مكمل بمقدار ٥٠ ملـيجراماً يومـاً بعـد يـوم، انخفضت معدلات إصابتهم بالنوبات القلبية والسكتات المخية والوفيات بمقدار النصف مقارنـة بأولـئك الذيـن سـاروا على علاجهم المعتاد. حمض الفولـيك كذلـك مهـم في الوقايـة مـن مـرض القلـب، وذلك حسـبما أوضحـت دراسـة نشرت بالمجلة الطبية الأمريكية Journal of The American Medical Association وهـناك دراسـة أخرى أجرتها كلية هارفارد للصحة العامة نشـرت في مجلـة The New England Journal of Medicine توصـلت إلى أن الأحمـاض الدهنـية المـتحولة تسـهم بشـكل كـبير في حـدوث مـرض القلـب. وفي هـذا الـتقرير، كانت النساء اللاتي تناولن وجبات غنية بالدهون المشبعة والأحمـاض الدهنـية المتحولة أكثر عرضة للإصابة بأمـراض القلـب من النساء اللاتي تناولن قدراً أقل من تلك الدهـون. (توجـد الأحمـاض الدهنـية المـتحولة في شـرائح البطاطس المقلية، والبسكويت، والعجائن).

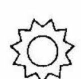
٢. كم أنتظر حتى أرى نتيجة العلاج؟ قد تلحظ تحسناً خلال أسـابيع مـن تغيير غذائـك، وإضافة المزيد من التمرينات، والإقلاع عن التدخين، وإنقاص وزنك.

٣. كـم يـتكلف العـلاج؟ الأمر لا يتطلب بالضرورة إنفاق المزيد من المصاريف على تغيير نمط حياتك، والحقيقة أن الإقلاع عن التدخين سـوف يوفر لك المزيد من المال.

عوامل الخطر تلعب دوراً جوهرياً في العديد من الأمراض الخطيرة. واستبعاد أي من تلك العوامل أثناء تناولك لعقاقير علاج ضغط الدم، وارتفاع نسبة الكولستيرول أو ارتفاع الجلسريدات الثلاثية Triglycerides سوف يفيدك كثيراً في إقلال فرصة الإصابة بمرض القلب وما ينجم عنه من نوبات قلبية.

ارتفاع ضغط الدم Hypertension

ارتفاع ضغط الدم عبارة عن زيادة في قوة دفع الدم داخل الشرايين أثناء دوران الدم فيها. والدم يُدفع داخل الشرايين بقوة الضغط الانقباضي Systolic Pressure (أي انقباض عضلة القلب)؛ وعندما يستريح القلب بين نبضتين، يظل الدم محتفظاً بما يعرف بالضغط الانبساطي Diastolic Pressure. ضغط الدم عبارة عن قياس هذين الضغطين. يعد الضغط الطبيعي ١٢٠/٨٠ وعادة ما يرتفع ضغط الدم نتيجة للضغوط أو النشاط البدني غير أن من يعاني من ارتفاع ضغط الدم، يكون ضغط دمه مرتفعاً حتى أثناء الراحة.



فكرة ذكية
إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم، فجرب الحد من تناول الأطعمة المحفوظة التي تحتوي على ٤٨٠ مجم أو أكثر من الصوديوم لمقدار الوجبة الواحدة لتكتفي منها بوجبة واحدة في اليوم. وهذا يشمل الحساء المعلب، وفطائر البيتزا، والمقانق، والعشاء المجمد. إن ٧٥% من الصوديوم الموجود بوجبات الأمريكيين مصدره هذه الأنواع من الأطعمة.

يحدث ارتفاع ضغط الدم نتيجة للتدخين، والبدانة، وإدمان الكحوليات، والوراثة، والغذاء الغني بالدهون المشبعة أو الصوديوم، والعادات الصحية غير العادية. وفي بعض الأحيان، تسهم حبوب منع الحمل، والأمراض المزمنة أو بعض العقاقير في ارتفاع ضغط الدم، والقلق، والتوتر، والانفعال، والشد العصبي، والصداع كلها ترتبط بارتفاع ضغط الدم. وهذا المرض كثيراً ما يطلق عليه المرض الصامت لأنه في كثير من الأحوال لا ينجم عنه أية أعراض.

كيفية الوقاية منه؟

قلل جميع عوامل الخطر التي تهدد بالإصابة بالمرض.

جدول ١٤-٢ فئات ارتفاع ضغط الدم

ضغط الدم	الانقباضي (الرقم العلوي)		الانبساطي (الرقم السفلي)
ضغط الدم الطبيعي	أقل من ١٣٠	و	أقل من ٨٥
طبيعي مرتفع	من ١٣٠ إلى ١٣٩	أو	٨٥ إلى ٨٩
ضغط دم مرتفع			
الدرجة ١ (طفيف)	١٤٠ – ١٥٩	أو	٩٠ – ٩٩
الدرجة ٢ (متوسط)	١٦٠ – ١٧٩	أو	١٠٠– ١٠٩
الدرجة ٣ (شديد)	١٨٠ – ٢٠٩	أو	١١٠ – ١١٩
الدرجة ٤ (شديد للغاية)	٢١٠ أو أعلى	أو	١٢٠ أو أعلى

جدول ١٤-٣ العقاقير شائعة الاستخدام لارتفاع ضغط الدم

العقار	وظيفته بالجسم
مدرات البول	تقلل من كمية السوائل بالجسم
مثبطات المستقبلات بيتا	تغير في كيمياء الجسم بحيث يتجاهل الأدرينالين
مثبطات قناة الكالسيوم	تحول دون انقباض الأوعية الدموية
موسعات الأوعية الدموية	تجعل العضلات الموجودة بجدران الأوعية الدموية تسترخي وبالتالي تتسع تلك الأوعية

ما هو العلاج التقليدي؟

قلل من السمنة وتناول الملح فهذا يقلل ضغط الدم لدى البعض، ولكن العديد من الناس من أصحاب الضغط المرتفع يحتاجون إلى

العقاقير المضادة لارتفاع ضغط الدم مثل مثبطات ACE ومثبطات قنوات الكالسيوم Calcium Channel blockers (انظر الجدول ١٤-٤).

ما هي العلاجات البديلة؟

- **الطب الهندي**: التأمل السامي
- **الطب الصيني**: تاي تشي، كيجونج
- **العلاج بالأعشاب**: الثوم
- **العلاجات الذهنية/الجسدية**: رد الفعل الاسترخائي، العلاج الذاتي، التنفس العميق من البطن
- **العلاج الغذائي**: وجبة DASH، وجبات قليلة الدسم، والوجبات قليلة الملح (تقتصر على جرامين من الصوديوم في اليوم، أو ما يسمى الغذاء بدون إضافة ملح)، واستبعاد المنتجات الحيوانية ومنتجات الألبان

> "اقترح عليّ إخصائي التغذية الذي أتعامل معه تجربة غذاء DASH عندما فشلت الأدوية في إعادة ضغط الدم لدي إلى قراءته الطبيعية. وقد أصبت بالدهشة! فبعد أربعة أسابيع من اتباع هذا النظام في الأكل، انخفض ضغط دمي إلى معدله الصحي.
>
> رون، ٥٩ سنة، موظف بنك"

الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ إنقاص الوزن، التمرينات المنتظمة، إقلال الملح، والعقاقير العلاجية. إذا كنت من مرضى ارتفاع ضغط الدم، فجرب غذاء DASH الجديد (الأساليب الغذائية لعلاج ضغط الدم)، الذي وجد أنه يقلل ضغط الدم في حوالي أسبوعين. ويشتمل الغذاء اليومي على سبعة إلى ثمانية مقادير من الحبوب أو المنتجات المكونة من الحبوب، وأربعة إلى خمسة مقادير من الفاكهة، وأربعة إلى خمسة مقادير من الخضراوات، ومقدارين إلى ثلاثة مقادير من منتجات الألبان قليلة الدسم، ونصف مقدار من المكسرات، ومقدارين أو أقل من اللحم الخالي من الدهون. كذلك فإن التأمل السامي وجد أنه يقلل ضغط الدم.



احترس!
تجنب علاجات البرد والجيوب الأنفية التي تصرف دون تذكرة طبية والتي تحتوي على أدوية مثل الأفيدرين والسودوافيدرين. فقد تسبب زيادات هائلة في ضغط الدم.

٢. كم أنتظر حتى أرى نتيجة العلاج؟ في دراسة أجريت على غـذاء DASH، انخفض ضغط الدم لدى المشاركين فيها في غضون أسبوعين.

٣. كم يـتكلف العلاج؟ إضافة المزيد من الفاكهة والخضراوات وفي الوقـت نفسـه إنقـاص مقـدار مـا تتناولـه من المنتجات الحيوانية لن يحملك بالتأكيد نفقات إضافية على مصاريف البقالة العادية.

ورغـم أن الغـذاء أمـر جوهري للإقلال من ارتفاع الضغط، إلا أن له هدفـاً آخـر يتمـثل في اتباع برنامج يطيل العمر، يلتزم فيه المـرء بالتمريـنات المنتظمة التي تستمر من ٢٠ –٣٠ دقيقة يومياً. والـتوتر العصـبي يمكـنه أن يتسـبب في ارتفاع ضغط الدم، ولهذا فـإن الـبرنامج مفيد كذلك في الإقلال من المواقف المسببة للضغوط العصبية وفي تعلم العلاجات الذهنية والجسدية للسيطرة على رد فعل الصراع والمواجهة.

جدول ١٤-٤ الأطعمة الغنية بالصوديوم

نوع الطعام	الكمية	المليجرامات (من الصوديوم)
مرق اللحم البقري	مكعب واحد	١,١٥٠ مجم
الهامبورجر بالجبن (الوجبات السريعة)	أربـع ليـبرة = (١٠٠ جرام)	١,٢٠٠ مجم
حساء الدواجن بالشعرية	فنجان واحد	١,١٠٠ مجم
جبن قريش	٤ أوقـيات حوالـي ١٢٠ جراماً	٤٥٠ مجم
فرانكفورتر	١,٥ أوقية	٥٠٠ مجم
ملح ثوم	ملعقة صغيرة	١٨٥٠ مجم

لحم لانشون	شريحة واحدة	٥٧٥ مجم
ملح طهي اللحوم	ملعقة صغيرة	١٧٥٠ مجم
زيتون أخضر	٣ ثمرات	٧٢٠ مجم
ملحق البصل	ملعقة صغيرة	١٦٢٠ مجم
بسلة: خضراء معلبة	فنجان واحد	٤٩٣ مجم
بطاطس: سريعة التجهيز	فنجان واحد	٤٧٥ مجم
ملح	ربع ملعقة صغيرة	٥٠٠ مجم
الكراوت	ثلثا فنجان	٧٤٠ مجم
صلصة الصويا	ملعقة كبيرة	١٠٣٠ مجم

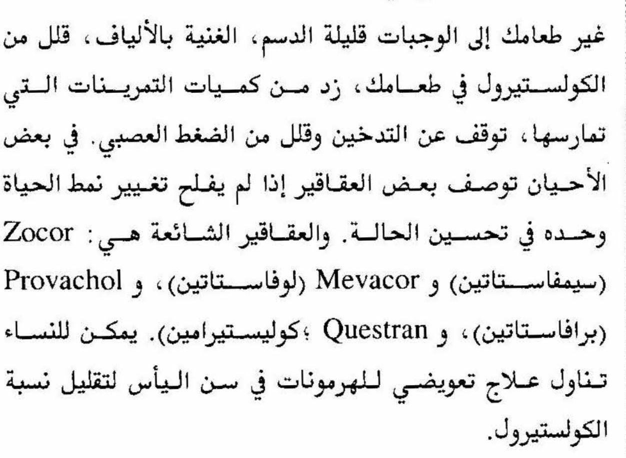
ارتفاع نسبة الكولستيرول (Hypercholesterolemia)

مع ارتفاع نسبة الكولستيرول بالدم لا توجد أي علامات تحذيرية إلى أن يحدث بالفعل انسداد في أحد الشرايين. والكولستيرول هو أحد المكونات الرئيسية للطبقات الرسوبية التي تتراكم داخل جدران الشرايين. ويعد ارتفاع نسبته الإجمالية عن المدى الآمن ارتفاعاً شديداً. وإجمالي كولستيرول الدم يتكون من بروتين دهني (ليبوبروتين) منخفض الكثافة (LDL) وبروتين دهني عالي الكثافة (HDL) وبروتين دهني شديد انخفاض الكثافة (VLDL) وارتفاع نسبة (LDL)، أو الكولستيرول الرديء، يرتبط بتراكم طبقات رسوبية فوق جدران الشرايين فيعمل على تضييقها وخنق تيار الدم. أما الـ (HDL) أو الكولستيرول "الجيد"، فيساعد على منع تكون هذه الطبقات، ومصدره الغذاء الغني بالدهون غير المشبعة خاصة الأحادية منها والعوامل الوراثية.

كيفية الوقاية منه؟

واظب على تناول طعام ذي محتوى منخفض من الدهون المشبعة وغني بالفواكه والخضراوات والألياف. واظب على التمرينات بانتظام، وأنقص من وزنك، وأقلع عن التدخين، وامتنع عن شرب الكحوليات، وراقب الأدوية التي تتناولها كعلاج من الأمراض.

ما هو العلاج التقليدي؟



غير طعامك إلى الوجبات قليلة الدسم، الغنية بالألياف، قلل من الكولستيرول في طعامك، زد من كميات التمرينات التي تمارسها، توقف عن التدخين وقلل من الضغط العصبي. في بعض الأحيان توصف بعض العقاقير إذا لم يفلح تغيير نمط الحياة وحده في تحسين الحالة. والعقاقير الشائعة هي: Zocor (سيمفاستاتين) و Mevacor (لوفاستاتين)، و Provachol (برافاستاتين)، و Questran ؛كوليستيرامين). يمكن للنساء تناول علاج تعويضي للهرمونات في سن اليأس لتقليل نسبة الكولستيرول.



احترس!
بعض الأدوية التي يتعاطاها مرضى القلب قد ترفع من مستوى إنزيمات الكبد. تأكد من أن طبيبك يجري لك تحاليل الدم بصفة دورية.

ما هي العلاجات البديلة؟

- **العلاج بالأعشاب**: غلاف بذر نبات البرغوث (السيليوم)
- **المكملات الغذائية**: النياسين، الأنزيم المساعد Q10
- **العلاج الغذائي**: أطعمة الصويا، نخالة الشوفان، الشوفان، وغيرها من الأغذية الغنية بالألياف

الأساسيات

١. ما هو العلاج الذي ثبت نجاحه؟ في عديد من الأحوال، يؤدي تغيير نظامك الغذائي، وإنقاصك لوزنك، وإضافة

الرياضة إلى روتين حياتك اليومية إلى إنقاص معدل الكولستيرول. كذلك تعمل أقراص الثوم وكبسولات زيت السمك على تخفيض نسبة الكولستيرول. غير أن ملايين الأشخاص يظلون في حاجة إلى عقاقير دوائية. الإنزيم المساعد Q10 المضاد للأكسدة قد يساعد على خفض مستويات الكولستيرول والإقلال من التلف التأكسدي الذي يصيب الأوعية الدموية والعلاج البديل للهرمونات يقلل من مخاطر الإصابة بمرض القلب لدى النساء بنسبة ٤٠-٦٠٪ عن طريق تقليله للكولستيرول "الضار" (LDL) وزيادة مقدار الكولستيرول "الجيد" (HDL) في الدم. من العلاجات الذهنية/الجسدية التي قد تساعد على إنقاص نسبة الكولستيرول بالدم "المؤازرة الاجتماعية". لقد اكتشف الباحثون في جامعة "أوسجيك" بكرواتيا أن من بين ١٣٧ متطوعاً كان الذين شعروا بأنهم محبوبون من أسرهم وأصدقائهم يتمتعون بمعدلات أقل من الكولستيرول عن أولئك الذين افتقدوا المساندة العاطفية.

جدول ١٤-٥ خطوات غذائية لحفظ نسبة الكولستيرول

- تجنب الأطعمة التي تحتوي على دهون مشبعة وأحماض دهنية متحولة
- تناول لبناً قليل الدسم أو منزوع الدسم
- زد من تناول الأسمال والدواجن
- تناول فقط اللحوم الخالية من الدهون
- تناول المزيد من الفواكه والخضراوات الطازجة
- أضف المزيد من الألياف إلى غذائك
- أضف الثوم إلى طعامك
- تناول المزيد من الأحماض الدهنية أوميجا-٣ (زيت السمك)
- استعمل دهوناً أحادية التشبع (زيت الزيتون)

٢. كم أنتظر حتى أرى نتيجة العلاج؟ سوف تلحظ الفارق بالتأكيد خلال بضعة أسابيع إلى شهرين.

٣. كم يتكلف العلاج؟ التغيرات الغذائية تحدث مجاناً لأنك سوف تشتري كميات أقل من تلك الأطعمة التي تحتوي على الدهون المشبعة (وتشمل العديد من الأطعمة سابقة التجهيز والوجبات السريعة) وتضيف المزيد من الفاكهة الطازجة، والخضراوات والأطعمة قليلة الكولستيرول (انظر الجدول ١٤-٦).

جدول ١٤-٦ محتوى الكولستيرول ببعض الأطعمة المختارة

الطعام	المقدار	المليجرامات
منتجات الألبان		
الزبد	ملعقة شاي	١١
المسلي	ملعقة شاي	صفر
اللبن منزوع الدسم	فنجان واحد	٥
١٪	فنجان واحد	١٠
٢٪	فنجان واحد	١٨
لبن كامل الدسم	فنجان واحد	٣٤
حلوى مسكرة	نصف فنجان	٧
آيس كريم	نصف فنجان	٣٠
قشدة	ملعقة مائدة	٢٠
نصف ونصف	ملعقة مائدة	٦
جبن أمريكي	أوقية واحدة	١٦
جبن شيدر	أوقية واحدة	٣٠
موزاريلا، نصف دسم	أوقية	١٥
جبن سويسري	أوقية	٢٦
جبن قريش، ١٪ دسم	فنجان واحد	١٠

دواجن		
دجاج، أحمر (منزوع الجلد)	ثلاث أوقيات	٨١
دجاج، أبيض (منزوع الجلد)	ثلاث أوقيات	٧٢
ديك رومي أسمر (منزوع الجلد)	ثلاث أوقيات	٨٧
ديك رومي أبيض (منزوع الجلد)	ثلاث أوقيات	٦٦
لحوم حمراء		
لحم بقري خال من الدهون	ثلاث أوقيات	٧٨
فرانكفورتر	١,٦ أوقية	٤٥
أطعمة بحرية/ أسماك		
أبو جلمبو	ثلاث أوقيات	٨٥
سمك موسى	ثلاث أوقيات	٧٠
سمك الحدوق	ثلاث أوقيات	٤٠
الاستكاوزا	ثلاث أوقيات	٧٠
المحار	ثلاث أوقيات	٤٢
الجمبري	ثلاث أوقيات	١٢٨
التونة	ثلاث أوقيات	٥٥
الخبز/ وجبات الحبوب		
الخبز	شريحة واحدة	صفر
الباجل	واحدة كاملة	صفر
الزلابية/الخميرة	واحدة	٢١
الشوفان	نصف فنجان	صفر
الأرز، سادة	نصف فنجان	صفر
البسكويت/ سادة	واحد	١
الفواكه/الخضراوات		
البطاطس، في الفرن	ثمرة واحدة	صفر
البطاطس، المقلية	١٠ أصابع	صفر

الكرنب	نصف فنجان	صفر
التفاح	ثمرة واحدة متوسطة	صفر
الموز	ثمرة واحدة متوسطة	صفر
متنوعات		
وجبات الحبوب		صفر
مكرونة البيض	فنجان واحد	٥٠
بياض البيض (الزلال)		صفر
صفار البيض	بيضة كبيرة	٢٧٢
الفواكه		صفر
المكسرات		صفر
الخضراوات		صفر

التمرينات الرياضية يمكنها أن تقلل من الكولستيرول من نوع (LDL) والجلسريدات الثلاثية (نوع من الدهون الضارة) وترفع نسبة الكولستيرول (HDL) وبخاصة لدى الرجال، حتى بعد الإصابة بنوبة قلبية. والتغييرات الغذائية المقصود منها السيطرة على الكولستيرول يبدو أن لها تأثيراً نافعاً على أغلب الناس، لكنها قد لا تفيد إذا اقتصرت الحالة على انخفاض نسبة الكولستيرول الطيب (HDL)، وإضافة العلاج بالإستروجين عند النساء بعد سن اليأس كذلك تزيد نسبة هذا الكولستيرول النافع.

الصداع النصفي (Migraine)

الصداع النصفي عبارة عن صداع شديد يجعل المرء عاجزاً عن أداء أي عمل (غالباً ما يكون مصحوباً بأعراض أخرى) يحدث بشكل متكرر لدى بعض الأطفال والبالغين. سبب الصداع

النصفي عادة تضخم (اتساع) في الشرايين داخل الرأس وحولها، مما يسبب الألم.

قد يستمر الألم لبضع ساعات أو عدة أيام وقد يكون كليلاً نابضاً، ومستمراً وشديداً. ويكون الألم في أغلب الأحيان (ولكن ليس دائماً) في أحد جانبي الرأس. قد يصحب هذا الصداع غثيان أو قيء، وأحياناً يصاب من يعاني منه بالإسهال. ووجود الأضواء والغرفة ذات النور المبهر قد يزيد الحالة سوءاً. وفي بعض أنواع الصداع النصفي (ويسمى الصداع النصفي التقليدي)، قد يرى الشخص بقعاً مظلمة، أو أضواء مبهرة تومض أمام عينيه أو غيرها من التغيرات البصرية قبل بدء نوبة الصداع.



احترس!
إذا ساء حال صداعك ولم ترتح مع الأدوية التي تصرف دون تذكرة طبية فاستشر طبيبك. فقد يكون هذا الصداع أحد أعراض مرض أكثر خطورة.

كيفية الوقاية منه؟

تجنب المضايقات العاطفية، وخفف من ضغوط الحياة، واحصل على قسط وفير من الراحة. الكحول وبعض الأطعمة قد تكون باعثاً على الإصابة بالصداع النصفي، لذا ابتعد عنها إذا أحسست أنها أحد عوامل المشكلة.

ما هو العلاج التقليدي؟

الأسبرين والمسكنات غير الكورتيزونية (NSAIDs) تفيد البعض، لكن هناك آخرين يجب عليهم الاعتماد على أدوية يصفها الأطباء مثل قابضات الأوعية الدموية ونقط الأنف التي تحتوي على الليدوكايين، والأدوية المعالجة للقلب والجهاز الدوري، ومضادات الاكتئاب والعقاقير المضادة لنوبات الصداع (مثل Imitrex).

بعض العلاجات البديلة

- العلاج بالأعشاب: الأقحوان

- **العلاج المثلي:** البيلادونا (ست الحسن) LMI (حشيشة ست الحسن السامة للعلاج المثلي)، كالكاريا كاربونيكا (كربونات كالسيوم من صدفة المحار)
- **العلاج المائي:** قطعة قماش باردة أو كمادة ثلج على الرأس. وانضح وجهك بالماء البارد
- **العلاج الذهني/الجسدي:** العلاج بالموسيقى، رد الفعل الاسترخائي، الاسترخاء العضلي المتزايد
- **العلاج الغذائي:** وجبة الاستغناء عن الأطعمة المسببة للحالة مثل القهوة، المواد الحافظة،النبيذ، الجبن، النيتريت، جلوتامات أحادي الصوديوم

"بعد أن عانيت من الصداع النصفي منذ طفولتي، تعلمت أن أتناول دوائي لدى ظهور أولى أعراض ألم الصداع. فإذا انتظرت ولو ثلاثين ثانية فقط، فإنني أستغرق وقتاً أطول بكثير حتى أشعر بارتياح بعد تناول العلاج.
- ليندا، ٥٣ سنة، مديرة"

الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ أول خطوط الدفاع تفادي مسببات الصداع، يليها علاج ألم الصداع فور الشعور بأول أعراضه. هناك دواء جديد اسمه Amerge (واسمه الكيميائي ناراتريبتان) يحقق الراحة خلال أربع ساعات من تناوله، وتستمر الراحة من الألم حتى ٢٤ ساعة. هناك دواء آخر اسمه Zomig (زولميتريبتان) يفيد كذلك في علاج ألم الصداع النصفي والغثيان المصاحب له. ودواء Imitrex (سوماتريبتان) الذي ثبت أنه يحقق راحة سريعة، متوفر الآن في شكل بخاخة للأنف.

٢. كم أنتظر حتى أرى نتيجة العلاج؟ باستعمال عقاقير مثل تلك التي ذكرناها، تتحقق الراحة خلال ٢٠ دقيقة.

٣. كم يتكلف العلاج؟ تتكلف الأدوية الحديثة ما بين ١٠٠ إلى ١٢٥ دولاراً مقابل ٩ أقراص.

رغم أن العديد من أدوية الصداع النصفي الحديثة تبدو مثل العقاقير التي تحقق الشفاء السحري إلا أن لها آثاراً جانبية. منها على سبيل المثال، أن العديد من المرضى شعروا بتورد (فورة بالوجه) وعرق غزير، وضيق بالصدر ورائحة غير محببة بالفم مع ضيق في الشرايين التاجية المريضة أصلاً. فاستشر طبيبك قبل تناول أي من تلك الأدوية.

اضطرابات تشمل الجسم بكامله (Whole-body disorders)

من بين هذه الاضطرابات بعض الأمراض شديدة الخطورة، المزمنة مثل مرض الإيدز، والسرطان، والسكر. إن الأمل في علاج تلك الأمراض يبدو ضعيفاً، غير أنه من الثورات التي وقعت في دنيا البحث العلمي، صار المستقبل أكثر إشراقاً. والعلاج في أغلب هذه الأمراض قد يتيح لك أن تحيا حياة طبيعية للغاية، ولكن بشرط الاكتشاف المبكر للمرض وعلاجه مبكراً. اقرأ عن الأمراض التالية لتعرف ما إذا كانت الوسائل الحديثة لعلاجها مفيدة سواء لك أو لأحد أحبائك.

الإيدز AIDS

الإيدز هو الإخفاق الشديد للجهاز المناعي للجسم (أي أنه مرض متمثل في عجز مناعي). وهو يعمل على إنقاص قدرة الجسم على مقاومة العدوى وقدرته وعلى إحباط تكاثر الخلايا الشاذة مثل خلايا السرطان. سببه فيروس اسمه فيروس نقص المناعة البشري (Human Immunodeficiency Virus) ويرمز له اختصاراً بالحروف (HIV). هذا الفيروس يهاجم خلايا الجسم، وبخاصة خلايا معينة بالدم اسمها الخلايا المساعدة ت٤ (T4 Helper Cells). وهذه الخلايا مهمة للنظام الدفاعي للجسم ضد العدوى والأورام. وعندما يقل عدد تلك الخلايا المعاونة أو تصبح عاجزة

عـن العمـل، تتضـاءل قـدرة الجسـم على مقاومة العدوى. وحتى الأشكال البسـيطة مـن العدوى الميكروبية، (التي لا تؤثر في غير المصابين بالإيدن) يمكنها أن تسبب أمراضاً خطيرة للمصابين به. وأمـراض الجهـاز التنفسـي، وبخاصـة العـدوى الـرئوية، هـي الأسباب الرئيسية للمرض والوفاة.

كيفية الوقاية منه؟

ينتشـر المرض من خلال الاتصال الجنسي، والتعرض للحقن بإبر ملوثة بالعدوى، أو الاتصال بين دم ملوث بالفيروس وبين منطقة بالجسم سهلة الاختراق مثل الجروح المفتوحة والمتقرحة.

أغلـب المرضـى الذيـن تم تشـخيص حالتهم على أنها إيدز، كـانوا مـن الشواذ جنسياً أو الرجال المخنثين، ولكن هناك أناساً نقـل إلـيهم دم أو ممـن يـتعاطون المخـدرات عـن طـريق الحقـن بـالوريد، وأولـئك الذين يتورطون في علاقات جنسية دون حماية باستخدام الواقيات (الرجال والنساء على السواء) معرضون كذلك لـلخطر بدرجـة كـبيرة. وللوقايـة مـن الإيـدز علـيك أن تتجنـب المواقف التي ينتج عنها الخطر.

ما هو العلاج التقليدي؟

تشـمل العلاجـات الحالـية للإيـدز AZT، DDI و DDC و D4T و 3TC و Saquinavir عـادة جنباً إلى جنب مع AZT أو DDC. رغم أن هذه العقاقير تؤجل بدء المرض وتبطئ تقدمه، إلا أنه ليس لها سوى مفعول قصير المدى على بعض الناس.

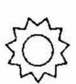
بعض العلاجات البديلة

- **الطب الهندي:** الروحانية، التأمل السامي، اليوجا
- **العلاج المثلي:** سيليسيا

▪ **المكملات الغذائية:** فيتامينات (أ)، و (ج)، و (هـ) (مضادات الأكسدة)، فيتامين (ب) المركب

▪ **العلاج الغذائي:** إندولات، كبريتيد الأليليك، ليمونين، سابونين، فلافونويدات، شاي أخضر، تناول غذاء قليل الدسم، وأطعمة الصويا، وغذاء متوازن تماماً غني بالكيميائيات النباتية ومضادات الأكسدة

▪ **العلاجات الذهنية/الجسدية:** العلاج بالفن، والموسيقى والرقص، والضحك والمؤازرة الاجتماعية والاستشارة والعلاج النفسي



فكرة ذكية

لم يظهر بعد علاج شافٍ من مرض الإيدز، ولكن الحفاظ على جسدك سليماً معافى من الأمراض بقدر الإمكان أمر مهم لتجنب المضاعفات استعمل أساليب العلاج الذهني/الجسدي للتخلص من الضغوط العصبية وتناول وجبة مفعمة بالعناصر الغذائية لتقوية جهازك المناعي.

الأساسيات

١. ما هو العلاج الذي ثبت نجاحه؟ بعض الناس يؤمنون بأن العقار السام "السيليسيا" (Silicea) له مفعول قوي في تنشيط مناعة الجسم، لكن لا يبدو في الأفق أي علاج لمرض الإيدز. علاج أنواع العدوى التي تحدث بشكل ثانوي (بالمضادات الحيوية) قد يساعد على إيقاف المشاكل مبكراً أو قبل أن يتمكن المرض من الإنسان.

٢. كم أنتظر حتى أرى نتيجة العلاج؟ لا توجد دراسات تحدد فترة مضمونة من الزمن قبل أن يحقق هذا الدواء نجاحاً.

٣. كم يتكلف العلاج؟ السيليسيا تتكلف ما بين ٧ إلى ١٥ دولاراً. وحتى يكتشف علاج شافٍ للإيدز، فإن الوقاية هي الحماية الوحيدة. استعمل الواقي المطاطي أثناء ممارسة الجنس مع شريكة حياتك. وتجنب العلاقات الجنسية غير المشروعة. لا تستعمل إبراً استعملها غيرك. (ولا حتى للكورتيزون أو الإنسولين) ولا تستعمل أشياء شخصية

استعملها غيرك. يمكن أن تلوث بالدماء (مثل شفرات الحلاقة)، إذا تم تشخيص حالة أحد الأفراد على أنها HIV أو إيدز، فلابد أن يكون تحت رعاية متخصص في هذا المرض.

السرطان (Cancer)

السرطان ورم خبيث قادر على إحداث التدمير أو التسبب في وفاة من يمرض به، كما أنه قادر على غزو الأنسجة المحيطة به. ومن الصعب تحديد العوامل التي تسبب السرطان. وهذا المرض نادراً ما يحدث عقب التعرض لمرة واحدة لأحد العوامل المسببة للسرطان Carcinogen. فالسرطان في العادة يتطلب التعرض مرات عديدة على مدى فترات زمنية طويلة لتلك المسببات، وعادة ما يستغرق الأمر عدة سنوات من التعرض للمسببات حتى يظهر مرض السرطان للعيان. فعلى سبيل المثال، يرتبط خطر الإصابة بسرطان الرئة، ارتباطاً مباشراً بالتدخين، ومن النادر أن يحدث السرطان خلال أقل من ٢٠ عاماً من التدخين، بل إنه ليس كل المدخنين يصابون بسرطان الرئة. ولكن قد يستغرق الأمر من ٧ إلى ١٠ سنوات بعد الإقلاع عن التدخين حتى يلحظ المرء انخفاضاً في خطر الإصابة بسرطان الرئة. ويشمل بعض أهم عوامل الخطر ما يلي:

- العوامل الوراثية
- التدخين
- الكحوليات
- الإشعاع
- الكيميائيات
- العلاج بالهرمون

- ضوء الشمس
- الطعام

تتفاوت أعراض السرطان بين النزيف غير العادي، وصعوبة البلع، أو ظهور كتلة غير مؤلمة إلى تغير في لون الشامات، وتغيرات جلدية، أو سعال أو ألم لا تفسير له. في بعض الأحيان لا توجد أعراض مرئية، ولا تكتشف الحالة إلا أثناء إجراء اختبار معملي روتيني.



احترس!
تابع باستمرار أحدث ما ظهر من اختبارات تشخيصية لمرض السرطان، واسأل طبيبك عن جدواها في مساعدتك على الوقاية من هذا المرض الخبيث. كذلك اخبر طبيبك عن أي تاريخ طبي لعائلتك أو إذا كنت قد تعرضت إلى أحد مسببات السرطان المعروفة.

ما هو العلاج التقليدي؟

يمكن علاج السرطان بالجراحة، وبالعلاج الكيميائي، وبالإشعاع، وأي مزيج من تلك الثلاثة، أو جميعها.

بعض العلاجات البديلة

- **طرد السموم**: الإقلاع عن التدخين، الإقلاع عن شرب الكحوليات والخمور
- **الطب البيئي**: تجنب السموم والتعرض للكيميائيات ومسببات السرطان
- **مكملات غذائية**: فيتامينات (أ)، (ج)، (هـ) (مضادات للأكسدة) والسيلينيوم
- **العلاج الغذائي**: إندولات، كبريتيد أليليك، ليمونين، سابونين، فلافونويدات، شاي أخضر، كيميائيات نباتية، غذاء قليل الدسم، صويا

الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ إذا أصيب شخص بالسرطان فإن عليه أن يخضع للعلاج الطبي. وإذا أردت أن تقي نفسك من السرطان، فراقب ما تأكل.. وما لا تأكل..

فالتغذية أحد أهم وأفضل الوسائل الدفاعية ضد هذا المرض. وفي بعض البلدان مثل اليابان والنرويج، حيث الطعام غني بالبيتاكاروتين، تقل نسب الإصابة بسرطان الرئة، والقولون، والبروستاتا وعنق الرحم، والثدي. وقد توصلت دراسة حديثة بمركز السرطان التابع لجامعة أريزونا إلى أن تناول أقراص البيتاكاروتين بشكل يومي لمدة ثلاثة إلى ستة شهور يقلل الإصابة بآفات الفم قبل السرطانية لدى ٧٠٪ من المرضى. وطبقاً لإحصائيات المعهد القومي للسرطان، فإن الغذاء الغني بالألياف تخفض من خطر الإصابة بسرطان القولون بنسبة تصل إلى ٧٠٪. وتوصي الرابطة الأمريكية للتغذية بأن يتناول البالغون ٢٠ -٣٥ جراماً من الألياف يومياً. وتبين الدراسات أن أحماض أوميجا-٣ الدهنية (الموجودة بالسالمون، والسردين، والتونة، وسمك القنبر) لها فوائد مضادة للسرطان، كما أن زيت الزيتون يرتبط بالإقلال من خطر الإصابة بسرطان الثدي. وفول الصويا مرتبط بخفض خطر الإصابة بسرطاني الثدي والبروستاتا. ولعل الاكتشاف الأعظم في هذا هو أن الشاي يحوي مواد مكافحة للسرطان اسمها الفينولات المتعددة Polyphenols وقد يزيد كذلك من مستوى الإنزيمات المفيدة التي تدمر المواد المسببة للسرطان.

٢. كم يتكلف العلاج؟ إضافة الأطعمة المقاومة للسرطان إلى طعامك لن يضيف المزيد من التكلفة إذا جاءت هذه الأطعمة كبديل صحي لأطعمة أخرى غير صحية.

٣. كم أنتظر حتى ينجح العلاج؟ مقاومة السرطان مشروع يمتد بطول العمر، غير أنه يبدأ العمل منذ اللحظة التي تبدأ فيها في مراقبة ما تغذى به جسدك وعقلك.

فالوقاية ليست هي الأمر الوحيد المهم من خلال الطعام المغذي، والتمرينات والمكملات من الفيتامينات لكن اكتشافه مبكراً كذلك أمر مصيري بالنسبة لمكافحته. فكلما كان اكتشاف السرطان وعلاجه مبكراً، قل احتمال الوفاة من هذا المرض. وهناك فحوص طبية تقليدية مثل فحص الثدي، واختبارات Pap والأشعة على الثدي، وفحص المستقيم، واختبارات PSA وغيرها قد تنقذ حياة الكثيرين.

داء السكر (Diabetes or Diabetes mellitus)

سبب مرض السكر وجود كميات عالية بشكل غير طبيعي من الجلوكوز في الدم. والسبب الحقيقي غير معلوم، ولا يوجد شفاء متاح من هذا المرض. وعوامل الخطر لهذا المرض تشتمل على السمنة، التقدم في العمر، والتاريخ العائلي. وقد لا توجد أعراض على الإطلاق، أو قد تشعر بواحد أو أكثر من الأعراض التالية:

- تغير القدرة على الإبصار
- فقدان الوزن
- الإرهاق الشديد
- التبول المتكرر وبكميات ضخمة
- ازدياد الإحساس بالعطش
- تكرار العدوى
- المرض الشديد
- إحساس بالحرقة في الأيدي والأقدام

كيفية الوقاية منه؟

حافظ على وزنك الطبيعي وواظب على برنامج منتظم من التمرينات الرياضية.

"لما كان مرض السكر مستشرياً في عائلتي، فقد كان عليّ أن أبذل مزيداً من الجهد حتى أبتعد عنه. فأنا أجري تحليلاً للسكر بالدم بصورة دورية، وأتجنب تناول وجبة غنية بالسكريات وأقوم بأداء التمرينات يومياً. أعتقد أن بإمكاني قهر هذا الداء!

- كيفين، ٣٣ سنة، محام"

ما هو العلاج التقليدي؟

النوع الأول من مرض السكر (Type 1) يكون فيه المريض معتمداً على الإنسولين، وهذا يعني أن عليه أن يمد جسمه بالإنسولين حتى يحافظ على سكر الدم عند مستواه الطبيعي. أما النوع الثاني (Type II) فيمكن في أغلب الأحوال السيطرة عليه بالتغذية وبفقدان الوزن، وفي حالات قليلة منه قد يحتاج الأمر إعطاء بعض الأدوية عن طريق الفم (مثل السلفونيل يوريا) لتنشيط إفراز الإنسولين الطبيعي من البنكرياس. والسيطرة الجيدة على المرض تقلل من فرصة حدوث مضاعفات منه. وفي بعض الأحيان يتطور النوع الثاني ليتحول إلى النوع المعتمد على الإنسولين Insulin Dependent وهو النوع الأكثر خطورة.

بعض العلاجات البديلة

- **المكملات الغذائية**: كروم (وخاصة بيكولينات الكروم)، فيتامينات مضادة للأكسدة (فيتامينات أ، جـ، هـ)
- **العلاج الغذائي**: تناول المزيد من الألياف القابلة للذوبان خاصة في البقول وفول الصويا والشوفان، وتناول الكربوهيدرات المركبة والأغذية الغنية بالمغنسيوم، البوتاسيوم، والكالسيوم، تجنب الكحوليات والأغذية الغنية بالدهن

الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ السمنة من عوامل الخطر لثمانين إلى تسعين في المائة من جميع مرضى النوع الثاني (الذي يبدأ في سن كبيرة). وإنقاص الوزن ولو خمسة كيلو جرامات يمكن أن يقلل من الخطر بدرجة عظيمة. والتمرينات الرياضية تساعد على استقرار مستوى السكر بالدم.

٢. كم يتكلف العلاج؟ التمرينات الرياضية والإقلال من السعرات الحرارية كلها مجانية.

٣. كم أنتظر حتى ينجح العلاج؟ إذا راقبت السعرات والدهون التي تتناولها وزاد معدل إهلاك السعرات الحرارية من خلال التمرينات، فسوف تستمتع بإنقاص وزنك بمقدار حوالي ٢٠٠ جم أسبوعياً. ويمكنك أن تنقص وزنك بمعدل ٤,٥ كجم في حوالي شهرين ونصف، إذا واظبت على النظام الغذائي السليم والتمرينات.

هناك ١٦ مليون أمريكي مصابون بالسكر. حوالي ١٥ مليون منهم يعانون من النوع الثاني، والذي يكون السبب فيه عادة خليطاً من السمنة، وقلة ممارسة الرياضة، وارتفاع ضغط الدم، والعوامل الوراثية. والوقاية أمر مصيري وخطواتها سهلة، ابتعد عن عوامل الخطر حتى يبتعد السكر عنك.

مجرد حقائق

- أغلب الأمراض المزمنة سببها عوامل خطر محددة، وكثير من تلك العوامل يمكنك السيطرة عليها أو تغييرها.
- زيادة مقدار التمرينات، والإقلاع عن التدخين، وإنقاص الوزن، والابتعاد عن الهموم والتوتر، كلها اختيارات صحية لنمط حياة يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.
- الطعام الغني بمشتقات الكاروتين وجد أنه يحقق الوقاية من السرطان.
- الحفاظ على الوزن الطبيعي وزيادة مقدار التمرينات الرياضية عوامل مهمة لتجنب الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكر.



احترس!
توصلت دراسة أجرتها وزارة الزراعة بالولايات المتحدة إلى أن الكروم Chromium يساعد على ضبط مستويات الجلوكوز وجعلها طبيعية لدى مرضى السكر. ولكن إذا تم تناوله بجرعات تصل إلى ١٠٠٠ ملجم يومياً، فإن تلك الكمية الكبيرة من الكروم يمكن أن تسبب الإصابة بالأنيميا والتلف الكلوي. فاسأل طبيبك قبل أن تتناول هذا العلاج.



إلقاء الضوء على ...

كيف يمكن أن تساعدك العلاجات الذهنية/الجسدية على الاسترخاء ■ العلاج العشبي للأرق ■ كيف يمكن أن تجعلك أدوية علاج الألم أو الصداع (التي تصرف دون تذكرة طبية) مستيقظاً طوال الليل ■ العلاج العشبي للاكتئاب الذي يتناوله الآن الملايين من الناس

الاضطرابات العصبية والنفسية

الاضطرابات العصبية والنفسية علل مرضية شديدة التعقيد. فتشخيصها وعلاجها ليس سهلاً مثل باقي المشاكل الجسمانية الأخرى التي وصفناها في هذا الباب. ففي كثير من الأحيان، نجد أن هناك مشكلات مثل إدمان الكحوليات، أو القلق، أو الاكتئاب تنجم عن اختلال بيوكيميائي. وفي أحوال كثيراً، يحتاج المرء إلى معاونة المتخصص لعلاج تلك المشكلات والسيطرة عليها وشفائها. ورغم توفر العديد من الأدوية الممتازة التي يصفها الأطباء في تذاكرهم، إلا أن هناك علاجات ذهنية/جسدية مفيدة كذلك. اقرأ عن العلل التالية وعلاجاتها كي ترى ما إذا كانت مفيدة في حالتك أم لا.

إدمان الكحوليات (Alcoholism)

الاعتماد النفسي والفسيولوجي على الكحول يحدث نتيجة لضغوط عاطفية سلبية مثل الغضب، أو الانفعال الشديد، أو الاكتئاب، أو الانطواء، أو نتيجة لتأثيرات وراثية أو عائلية، وبخاصة الآباء المدمنين للكحوليات أو المنفصلين والمشتتين أو الضغوط التي تدفع للشرب في مناخ اجتماعي يدعو لذلك. ومن

أعراض هذا الإدمان الاحتياج للشراب الكحولي مع بداية النهار أو في أوقات الضغوط العصبية أو الانشغال بشراء المشروبات الكحولية بدرجة تفوق المعتاد، والاختباء من الأسرة والأصدقاء لاحتسائها.

كيفية الوقاية منه؟

تجنب شرب الكحوليات، وابتعد عن الأماكن التي تُقدَّم فيها هذه المشروبات، واحذر مخالطة شاربيها. وإذا وقع المحظور ووقعت فريسة للإدمان، فاستشر إخصائياً. فإدمان الكحوليات بصفة عامة لا يمكن أن تشفى منه وحدك.

ما هو العلاج التقليدي؟

أول شيء تحتاجه هو أن تعترف لنفسك بأن هناك مشكلة، بعدها اطلب مشورة إخصائي أو انتظم في مجموعة مؤازرة مثل جمعيات مكافحة إدمان الكحوليات. عملية طرد السموم وإعادة تقييم نمط حياتك أمر مفيد. وفي بعض الأحيان قد يصف لك طبيبك أدوية مثل Antabuse تساعد في تهدئة أعراض السَّحب أو الحرمان.

بعض العلاجات البديلة

- **الطب الهندي:** التأمل السامي
- **الطب الصيني:** الإبر الصينية، تاي تشي، يوجا
- **العلاج الغذائي:** نظام غذائي يُمنع فيه تناول السكر، والدقيق الأبيض، والمكملات الغذائية، أو المواد الحافظة)
- **العلاجات الذهنية/الجسدية:** الاستشارة، الصلاة، التأمل، والمؤازرة الاجتماعية

الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ نجح ملايين الناس في الإقلاع عن المشروبات الكحولية بانخراطهم في أنشطة اجتماعية والانضمام لمجموعات مكافحة الكحوليات. ويقوم هذا البرنامج على خطة من ١٢ خطوة تركز على مسائل أسلوب الحياة والإيمان.

٢. كم أنتظر حتى أرى نتيجة العلاج؟ رغم أن إنهاء علاقة المدمن بالكحوليات يستغرق سنوات، إلا أن هذا الإقلاع عنها عملية يومية. والحصول على العون السليم هو مفتاح التغلب على هذا الداء.

٣. كم يتكلف العلاج؟ الانضمام لجمعيات مساعدة مدمني الكحوليات مجاني، وتعقد بها اجتماعات في أماكن ملائمة للجميع. ويتكلف دواء Antabuse حوالي ٤٠ دولاراً شهرياً.

هذا وقد ساعدت المؤازرة الاجتماعية والإيمان بالله، والصلاة والتأمل الملايين على الإقلاع عن عادة إدمان الكحوليات التي دمرت حياتهم. فاستشر الإخصائي إذا كان الأمر يهمك.

القلق (Anxiety)

القلق عبارة عن رد فعل بدني وعاطفي تجاه الضغوط المحيطة. وسببه مواقف دائمة الضغط أو القلق بشأن وضع ما. وغالباً ما تكون مشاكل الكحوليات والمخدرات سبباً للقلق. ومن أعراضه الحركة الدائبة وعدم الميل للسكون، والصداع، والغثيان، والعرق، والإرهاق، والأرق، وارتعاش الأيدي، وتسارع ضربات القلب والأنفاس، والكوابيس المزعجة أثناء النوم.

كيفية الوقاية منه؟

تعرف على المشكلة وأعراضها ثم حاول تخفيف أو علاج ما سبب لك القلق. تخلص من المثيرات مثل الكافيين وتعلم كيف تحدد أولويات استغلال أوقاتك حتى تتجنب الانشغال الزائد وإضافة المزيد من الضغوط.

ما هو العلاج التقليدي؟

تعامل مع الأفكار التي تدور حول مواقف موترة للأعصاب واعمل على التغلب على مخاوفك. التمرينات البدنية، والتأمل والأشكال الأخرى من مغالبة الضغوط مفيدة كذلك في الوقاية والعلاج. وقد يحتاج القلق الشديد إلى استشارة طبيب أو تناول أدوية مثل Xanax.

ما هي العلاجات البديلة؟

- **الطب الهندي:** تأمل سامي، يوجا
- **الطب الصيني:** تاي تشي
- **زهور باتش:** Rescue Remedy
- **التمسيد:** تدليك علاجي للاسترخاء
- **العلاج بالأعشاب:** شيح بابونج، فلفل كاوة، ناردين وعشبة القديس يوحنا
- **العلاج الذهني/الجسدي:** العلاج الذاتي، العلاج بالموسيقى التنفس العميق من البطن، رد الفعل الاسترخائي
- **المكملات الغذائية:** الأحماض الدهنية الأساسية، فيتامين (ب) المركب (خاصة فيتامين ب٦)، فيتامين (ج)، حمض الفوليك، الزنك



احترس!
إن كونك موسوساً فيما يتعلق بمخاوفك - مركزاً ذهنك على ما قد يقع لك- سوف يجعل من الصعب عليك أن تتحرك في اتجاه إيجابي في حياتك. ومن الأفضل لك كثيراً أن تتعرف على مخاوفك وأن تعيد توجيه طاقاتك تجاه السلوكيات المتفائلة. وإن قلقك بشأن ما لا يمكنك تغييره لن يفيدك، بل سوف يجعلك أكثر خوفاً وقلقاً.

■ **العلاج الغذائي**: الأغذية المنشطة للسيروتونين والتي تحدث أثراً مهدئاً مثل المعجنات، والحلويات والشربات

الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ أول علاج هو التخفف من الضغوط المحيطة بك. حدد بدقة ما يسبب لك عبئاً زائداً وتخفف من التزاماتك الزائدة، استعمل علاجات بديلة حتى تسيطر على غذائك وأسلوب حياتك. فإذا لم يفلح هذا الأسلوب، فالجأ لاستشارة إخصائي.

٢. كم يتكلف العلاج؟ أغلب الطرق البديلة للتخلص من القلق مجانية. علاج عشبي مثل فلفل كاوة أو ناردين يتكلف حوالي ١٠ دولارات لاستهلاك ٣٠ يوماً.

٣. كم أنتظر حتى يبدأ العلاج مفعوله؟ إذا استطعت امتلاك زمام الأمور من حيث نمط حياتك وغذائك والتمرين الرياضي المنتظم والنوم والإجراءات البديلة التي تخفف من الضغوط، فلابد أن تلحظ تحسناً في مستوى القلق خلال خمسة أيام إلى أسبوعين.

هناك قدر معين من القلق يعد طبيعياً وصحياً. لكن إذا كان قلقك عميقاً ومستمراً بحيث يحرمك من ممارسة الحياة الطبيعية المنتظمة، فاستشر إخصائياً.

"مؤخراً، تعرضت لضغوط رهيبة أثناء محاولتي تنشئة طفلي باعتباري عائله الوحيد في الوقت الذي كنت أذهب فيه إلى كليتي مساءً. وبدأت حينئذ في تناول "عشبة فلفل كاوة" وقد ساعدني ذلك بالفعل على إسناد ظهري للخلف والاسترخاء. وأنا الآن أكتفي بتناول هذا النبات بين الحين والآخر أثناء الأيام المشحونة بالضغوط غير أن عشبة فلفل كاوة جعلتني أعبر وقتاً عصيباً دون آثار جانبية سيئة.

- ماريا، ٢٣ سنة، طالبة"

اضطراب النشاط الزائد مع تشتت الانتباه

Attention deficit hyperactivity disorder

النشاط الزائد مع تشتت الانتباه نمط من السلوك عبارة عن قصر فترة الانتباه، والتهور، والاندفاع، والنشاط الزائد. ويصيب هذا الداء حوالي ١٠٪ من الأطفال في سن المدرسة. وقد يصيب الكبار كذلك. والأسباب الفعلية لهذا المرض غير معلومة، رغم أنه

يـرجح أن هناك ارتباطاً بيولوجياً. ومن أعراضه عدم القدرة على البقاء هادئاً، والاستعجال، والسلوك التخريبي.

كيفية الوقاية منه؟

لا توجد حالياً وسيلة لمنع حدوث هذا الداء.

ما هو العلاج التقليدي؟

يـتم إجـراء تقيـيم نفساني للطفل ثم تشخيص الحالة. وبرغم أن أغلـب أعـراض هذا الاضطراب شائعة لدى الأطفال، إلا أنه عند تشخيصـه، يجـب استيفاء معـايير عـدة أعراض. وتغيير النظام الغذائـي أو تهيـئة الأوضـاع البيئـية المحـيطة قـد يسـاعدان في تخفـيف أعـراض النشـاط الـزائد مـع تشـتت الانتـباه، إلا أن الحـالات الشديدة قد تحتاج لعقاقير منبهة مثل Ritalin. بعض الـبالغين يسـتفيدون مـن مضـادات الاكتـئاب مثل Wellbutrin التي تساعدهم على أن يظلوا منتبهين للمهام التي يؤدونـها.



احترس!
إذا تم تشخيص حالتك أو حالة طفلك على أنها اضطراب نشاط زائد مع تشتت انتباه (ADHD)، فاسأل طبيبك عما إذا كان تجنب أنواع معينة من الأطعمة سوف يفيد في العلاج. ففي بعض الأحيان يتسبب الطعام الذي يصيب الإنسان بالحساسية في أعراض مشابهة لداء تشتت الانتباه.

بعض العلاجات البديلة

- **الطب البيئي**: تجنب المضافات الكيميائية بالأطعمة
- **نظـام اسـتبعاد بعـض الأطعمـة**: (السـكر، الدقـيق الأبيض، المواد الحافظة، والألوان الصناعية)
- **العلاج الذهني/الجسدي**: التغذية الارتجاعية الحيوية

الأساسيات

١. مـا هو العلاج الذي ثبت نجاحه؟ يعتمد أغلب الناس على عقاقير تسيطر على أعراض داء ADHD، رغم أن التقارير الحديـثة تشـير إلى أن علاجـات الـتعديل السـلوكي الـتي تسـتخدم الـتغذية الارتجاعـية الحيوية قد تساعد في بعض الحـالات عـلى الـتحكم في الموجـات الكهربية بالمخ. وتقوم

فكرة هذا العلاج على نوع معين من النشاط الكهربائي للمخ ينتج عنه موجات تعرف بموجات "ألفا". غير أن الخبراء أعربوا عن شعورهم بأن هذا التأثير قد لا يتحقق إلا في التجربة المعملية فقط أو قد يكون تأثيراً نفسياً نتيجة لإحساس المريض بأنه يتلقى علاجاً.

٢. كم أنتظر حتى ينجح العلاج؟ إذا نجح العلاج، ينبغي عليك أن تشعر بالتحسن خلال أيام. ومع العلاجات السلوكية قد يستغرق الأمر عدة أسابيع أو شهور حتى تلحظ أي تغيير.

٣. كم يتكلف العلاج؟ قد تتفاوت أسعار العقاقير بين ٢٠ إلى ٦٠ دولاراً شهرياً، وذلك تبعاً لنوع الدواء وما إذا كان ينتمي لماركة دوائية معروفة أم لا. تكلفة التغذية الارتجاعية الحيوية حوالي ٦٠–١٠٠ دولار للجلسة الواحدة.



احترس!
رغم أن المنشطات النفسية يبدو أن لها تأثيراً مهدئاً للأطفال المصابين بداء النشاط الزائد مع ضعف الانتباه، إلا أن لها آثاراً جانبية محتملة لهذا العلاج مثل اضطرابات النوم، والاكتئاب ونوبات الصداع وأوجاع المعدة وفقدان الشهية وتوقف النمو. وازن بين الخيارات ثم عالج هذا الداء بحذر.

وقد بدأ العلماء يكشفون عن أن العلاجات السلوكية والمعرفية قد تركز على استراتيجيات من شأنها تعديل سلوك غير مستحب. وبالجمع بين تلك الأساليب مع عقاقير دوائية مثل Ritalin، يبدو هذا أفضل وأنجح وسيلة للسيطرة على الأعراض.

متلازمة الإرهاق المزمن
(Chronic fatigue syndrome)

متلازمة الإرهاق المزمن عبارة عن شعور بالإرهاق والإنهاك يستمر لفترات أطول من ستة أشهر، حتى بعد الراحة لمدة طويلة في الفراش مع الاسترخاء وسببه غير معلوم، لكن وجود جهاز مناعي غير نمطي قد يكون من العوامل المسببة. كذلك تم توجيه إصبع الاتهام إلى فيروس إبشتاين–بار (Epstein-Barr).

والأعراض تشمل ما يلي: الإرهاق، حمى من الدرجة المنخفضة، ألم بالغدد الليمفاوية، التهاب بالزور، ضعف عضلي، نوبات من الصداع، اضطرابات النوم، ألم بالمفاصل، مشاكل نفسانية، وتغييرات بصرية في بعض الأحيان.

كيفية الوقاية منه؟

لا يوجد حالياً أي علاج شافٍ أو وقاية من هذا الداء.

ما هو العلاج التقليدي؟

حافظ على نظرة مستقبلية متفائلة للحياة واستشر إخصائياً نفسانياً أو انضم إلى جماعات المؤازرة المحلية. حافظ على التغذية السليمة وضع لنفسك جدولاً يومياً.

بعض العلاجات البديلة؟

- **الطب الهندي:** يوجا
- **العلاج بالأعشاب:** الإخيناسيا Echinacea، ثوم، جنكة بيلوبا، جنسنج
- **المكملات الغذائية:** فيتامينات (أ)، و (ج)، و (هـ) (مضادات الأكسدة)، فيتامين (ب) المركب، حديد (إذا استلزم الأمر)
- **العلاج الغذائي:** أطعمة علاجية غنية بالكيميائيات النباتية ومضادات الأكسدة

الأساسيات

١. ما هو العلاج الذي ثبت نجاحه؟ مزيج من تخفيف الضغوط، والحصول على قسط أوفر من الراحة، وبناء جهاز المناعة بالتغذية والمكملات.

٢. كم يتكلف العلاج؟ لا شيء حقاً فيما عدا المكملات الغذائية مثل الفيتامينات (حوالي ٢٠ دولار لكمية تكفي شهراً واحداً) أو الإخيناسيا Echinacea.

٣. كم أنتظر حتى ينجح العلاج؟ الإرهاق المزمن مرض غامض. بعض الناس يجدون الأعراض تتلاشى في غضون بضعة أسابيع، بينما يذكر آخرون أن الإرهاق استمر بلا هوادة لبضعة شهور.

نظراً لغموض هذا الداء مع إضعافه للجسم، فمن المحتم أن تلجأ لاستشارة الطبيب لاستعراض كافة الخيارات العلاجية.

الاكتئاب (Depression)

الاكتئاب حالة تشعر فيها بالحزن، واليأس، والغم، والإحساس بالذنب. العديد من العوامل قد تسبب الاكتئاب مثل الضغوط الخارجية، أو فقدان شيء شخصي أو وفاة شخص عزيز، أو اضطرابات هرمونية، أو الإخفاق على المستوى الشخصي، أو العلل المزمنة أو أسباب أخرى كثيرة. أما الاكتئاب الهستيري أو الجنوني (monic depression) فقد يكون موروثاً.

من أعراضه فقدان الشهية، وفقدان الرغبة الجنسية، والأرق، والإرهاق، والإحساس بالملل. وقد تسهم مشكلة المخدرات أو المسكرات أيضاً في بدء حالة الاكتئاب، وقد يحدث لدى المصابين بالاكتئاب نوبات صداع وتقلصات بالمعدة دون وجود أي أعراض مرضية.

كيفية الوقاية منه؟

الوقاية من الاكتئاب تأتي من خلال تغيرات بارزة في الحياة، ومن خلال كسب السيطرة على العوامل المؤدية إليه. فكبح جماح

الغضب وتلطيف الضغوط أو الإقلال منها بقدر الإمكان من السبل الطيبة لمكافحة الاكتئاب وهزيمته.

ما هو العلاج التقليدي؟

التمرينات، العقاقير، الاستشارة النفسية تعالج الاكتئاب البسيط. أما الحالات الشديدة من الاكتئاب فيوصى لها بالعلاج النفساني ودخول المصحة.

بعض العلاجات البديلة

- **العلاج بالروائح**: زيت حصى البان العطري المستعمل ظاهرياً (يحتوي على مركب سينيول، وهو منشط للجهاز العصبي المركزي)
- **العلاج بالأعشاب**: عشبة القديس يوحنا، الجنكة، الجنسنج السيبيري، الناردين، نبات الدرقة (الإسوتلارية)، حشيشة الدينار، أو خشخاش كاليفورنيا
- **العلاج المثلي**: بالساتيلا، ناتروم مورياتيكوم، سيبيا، إغناطيا أمارا، البيش (الأقونيطن)، زرنيخ
- **المكملات الغذائية**: أحماض دهنية أساسية، فيتامين ب المركب (وبخاصة ب٦)، فيتامين (ج)، حمض الفوليك، زنك
- **العلاج الغذائي**: سبانخ، أغذية تزيد من إفراز السيروتونين (كربوهيدرات مركبة)



احترس!
إذا كنتِ حاملاً، فتعاملي مع عشبة القديس يوحنا مثلما تتعاملي مع أي دواء: لا تستعمليها. كذلك إذا كنت تتناولين أي مضاد للاكتئاب وصفه لك الطبيب، فاسأليه قبل تناول البديل العشبي له.

الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ تقوم المعاهد القومية للصحة بأمريكا بدراسة عشبة القديس يوحنا وتأثيرها على الاكتئاب. هذه الأعشاب شائعة الاستعمال توصف كثيراً

كعلاج للاكتئاب في ألمانيا، وقد وجد أنها تحسن القدرة على النوم بعمق. أما "الجنسنج السيبيري" فيعمل كمضاد للاكتئاب لدى بعض الناس، وقد يساعد في تحسين صحتهم. هناك عقاقير دوائية حديثة مثل Paxil و Zoloft و Wellbutrin و Prozac تساعد ملايين الناس على مقاومة تلك السحابة السوداء التي تمر بحياتهم، ولكن بعض هذه العقاقير له آثار جانبية قد تحدث مشاكل.

٢. كم يتكلف العلاج؟ ثمن عشبة القديس يوحنا من ١٥ –٢٥ دولاراً لعلاج شهر واحد، تبعاً للماركة والسوق الذي تشتري منه.

٣. كم أنتظر حتى ينجح العلاج؟ سوف تلحظ التحسن بالتأكيد خلال أسبوع إلى أسبوعين.

لا يوجد منا من لم يمر بيوم سيئ أو بلحظة شعر فيها بالاكتئاب، غير أنه لا ينبغي على المرء أن يشعر بالاكتئاب لفترة طويلة من الزمن إذا هو سعى نحو طلب العون. هناك العديد من العلاجات العشبية والعقاقير الدوائية التي سوف تساعدك على استعادة تفاؤلك وإحساسك ببهجة الحياة من جديد.

الأرق (Insomnia)

الأرق عبارة عن اضطراب في النوم يتسم إما بصعوبة النوم أو عدم القدرة على الاستغراق في النوم أو النوم مع الاستيقاظ مراراً. وقد يكون سببه الاكتئاب، والضغوط والتغيرات الجذرية في نمط الحياة أو الروتين اليومي، أو إدمان المخدرات والكحوليات، أو ظروف صحية. وكذلك فإن التهاب المفاصل، وحالات القلب

المرضية والربو جميعها قد تسبب الأرق نتيجة لطبيعة المرض نفسه. من أعراض الأرق الشعور بالتململ عند الدخول إلى الفراش، وعدم الرغبة في النوم، والاستيقاظ في ساعة مبكرة جداً من الصباح (بين ٢,٣٠ و ٤,٣٠ صباحاً) وعدم القدرة على العودة للنوم من جديد.

كيفية الوقاية منه؟

احتفظ بجدول كتابي لأحداث يومك. وضع خطة مسبقة، والتزم بتنفيذها طبقاً لمواعيدها المقررة، وتأكد من أنك تأوي إلى الفراش في نفس الموعد كل ليلة وتستيقظ كذلك في نفس الموعد تقريباً من صباح كل يوم.

ما هو العلاج التقليدي؟

كثيرون يستعملون الأقراص المنومة التي تباع دون الحاجة لتذاكر طبية أو الأدوية التي يصفها الأطباء مثل Halcion أو Ambien. وبعض المضادات الهستامينية مثل Benadryl تساعد كذلك على النوم.

بعض العلاجات البديلة

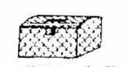
- **العلاج بالروائح**: زيت اللافندر العطري
- **التمسيد**: تدليك سويدي
- **العلاج بالأعشاب**: فلفل كاوة، بلسم الليمون العطري، أو الناردين
- **العلاج المائي**: التسخين السلبي (حمام دافئ قبل موعد النوم بثلاث ساعات)
- **العلاج الذهني/الجسدي**: علاج بالموسيقى، رد فعل استرخائي، تخيل بصري

"أخذ حمام دافئ معطر بزيت اللافندر العطري هو منومي المفضل كل ليلة. كما أني أحتفظ بإضاءة خافتة في غرفة نومي دائماً في المساء، واجعل هواء الغرفة بارداً حتى يشجعني على النوم.

- سوزان، ٤٦ سنة، مؤلفة"

- **المكملات الغذائية**: ميلاتونين
- **العلاج الغذائي**: الكربوهيدرات المركبة الملطفة التي ترفع مستويات السيروتونين

الأساسيات



توفير النقود
فكر في تجربة علاجات النوم البديلة قبل أن تصرف أي تذكرة طبية، فهذا سوف يوفر نقودك!

١. ما هو العلاج الذي ثبت نجاحه؟ مزيج من العلاجات البديلة سوف يساعدك في التغلب على الأرق ويعيد إليك النوم. وفي تقرير نشرته مجلة The Lancet، وهي مجلة طبية تحظى بالاحترام والمكانة الرفيعة، كشفت إحدى الدراسات عن أن زيت اللافندر يرتبط بالإقلال من أعراض الأرق لدى المسنين، ومن ثم يقلل من احتياجاتهم للعقاقير المنومة. والناردين قد ينجح في علاج الأرق لأنه يحتوي على الفاليبوتريات والفاليرانون والكيسيل واسترات البورنيل، التي لها مفعول منوم.

٢. كم أنتظر حتى ينجح العلاج؟ خلال ليلتين إلى أربع ليالٍ لابد أن تلحظ تحسناً.

٣. كم يتكلف العلاج؟ أغلب العلاجات البديلة مجانية. فلفل كاوة، أو الناردين أو الميلاتونين تكلف ١٢ دولاراً شهرياً. بالنسبة للميلاتونين، استعمل أصغر جرعة ممكنة ولا تواظب عليها أكثر من بضع ليال إلا بعد استشارة الطبيب.

سوف يساعد الاسترخاء والتأمل على تخفيف التوتر، والاستماع إلى موسيقى هادئة يساعد في جعل الذهن صافياً من كل ما يعج بداخله. تأكد من أن فراشك مريح، وأن درجة حرارة غرفتك لا هي بالحارة ولا هي بالباردة. والأهم من كل ذلك، تجنب الكافيين فترة بعد الظهر يومياً. ولاحظ أن هناك العديد

من الأدوية شائعة الاستعمال معبأة بالكافيين (انظر الجدول ١٥-١).

جدول ١٥-١ محتوى بعض الأدوية شائعة الاستعمال من الكافيين

الاسم التجاري	الجرعة	ما تحويه من كافيين (بالمليجرام)
Anacin, Empirin, Midol	قرصان	٦٤
Excedrin	قرصان	١٣٠
No Doz	قرصان	٢٠٠
Dexatrim	قرص واحد	٢٠٠

اضطراب الخوف أو الذعر (Panic disorder)

اضطرابات الخوف أو الذعر عبارة عن نوبات دافعة شديدة من القلق تجعل الجهاز العصبي يتجاوب بدنياً مع الموقف الذي نخوضه. ورغم أن العديد من الأمراض لها أعراض شبيهة بنوبة الذعر (سَحْب المخدرات، مضاعفات النوبات المرضية، مشاكل القلب) إلا أن اضطرابات الذعر عادة ما تنجم عن مغالبة حدث لم تصل فيه إلى حل مما سبب لك ضيقاً عاطفياً شديداً. فالضغوط والإرهاق وإدمان المخدرات قد تسبب كذلك نوبات الخوف. ومن أعراضه المعدة العصبية، ارتعاش الأطراف، التقلصات العضلية، الخوف من الموت والإحساس بأنه ثمة شيء خطأ أو أنه سيحدث شيء خطأ سريعاً.

كيفية الوقاية منه؟

العلاج النفسي والعقاقير (مثل المهدئات) أسلوبان لعلاج التأثير الحاد لنوبة الخوف على الجسم البشري. تحدث مع أحد

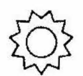
أصدقائك حول هذا الأمر واشرح له قلقك من الوضع الذي تعايشه.

ما هو العلاج التقليدي؟

من العلاجات المحتملة الدواء، جماعات المؤازرة، الاستشارة، التمرينات، التغييرات الغذائية.

بعض العلاجات البديلة

- **العلاج بالروائح:** عشب البتشول، برتقال، توت
- **الطب الهندي:** التأمل السامي
- **زهور باتش:** Rescue Remedy
- **العلاج بالأعشاب:** شيح البابونج، فلفل كاوة، ناردين
- **العلاج الذهني/الجسدي:** علاج ذاتي، تغذية ارتجاعية حيوية، العلاج بالرقص، رد الفعل الاسترخائي
- **المكملات الغذائية:** كالسيوم، أحماض دهنية أساسية، فيتامينات ب المركبة (خاصة ب٦)، فيتامين ج، حمض الفوليك، زنك
- **العلاج الغذائي:** أغذية مهدئة غنية بالسيروتونين، نظام غذائي باستبعاد الكافيين



فكرة ذكية
قبل أن تستثمر وقتك في الساعات التي تقضيها في العلاج النفساني، جرب بعضاً من العلاجات الذهنية/الجسدية الاسترخائية التي ذكرناها في هذا الكتاب. ففي كثير من الأحيان، تساعدك المعرفة بكيفية التخلص من القلق والانشغال اللذين يصاحبانك طوال اليوم على التخفيف من عصبيتك والإقلال من الخوف الذي تشعر به.

الأساسيات

١. ما هو العلاج الذي ثبت نجاحه؟ استعمل خليطاً من العلاجات التقليدية والبديلة لتخفيف الضغوط المحيطة بحياتك وإجراء التغييرات الضرورية في حياتك والتي ستساعدك على تجنب المواقف المسببة للقلق. العقاقير الدوائية التي يصفها الأطباء مثل Xanax ينبغي استعمالها

لفترة قصيرة من الوقت لأنها تسبب الإدمان. بعض مضادات الاكتئاب مثل Paxil وُجد أنها تساعد على الإقلال من نوبات الخوف. ورد الفعل الاسترخائي يوفر وضعاً مضاداً لوضع القتال أو الهرب الذي يعيش فيه المرء، كما شرحنا بالفصل الثامن. بمجرد أن تعلم بهذا، يمكنك الدخول تلقائياً في هذا النمط الاسترخائي أثناء الأوقات المشحونة بالضغوط حتى تتجنب الخوف.

٢. كم أنتظر حتى ينجح العلاج؟ إذا عالجت كل تلك المناطق من حياتك حتى تهدئ من قلقك، علاوة على تناول دواء أو جلسات علاجية، فسوف تلحظ الفارق بالتأكيد خلال أسبوع واحد إلى ثلاثة أسابيع.

٣. كم يتكلف العلاج؟ دواء تهدئة المخاوف يكلف حوالي ١٥ -٣٠ دولاراً لمدة أسبوعين. من المهم تغيير نظرتك للحياة. فجسدك يتفاعل مع ما يفكر فيه عقلك، فإذا اعتبر عقلك أن تحديات الحياة مستحيلة، فإن جسدك سوف يصبح حاملاً لشحنة زائدة وسوف يصبح على الدوام في وضع القتال أو الهرب. فتعلم كيف تسترخي مسبقاً قبل الدخول في دوامة الحياة، بحيث عندما تصطدم بالعراقيل، يمكنك حينئذ تهدئة إشارات التحذير التي يطلقها جسدك.



احترس!
أعراض الضغط العصبي قد تباغتك وقد تشبه أعراض بعض الأمراض الأكثر خطورة. قد تعاني من سرعة ضربات القلب، وإحساس بالحرارة مع اتساع حدقة العين نتيجة لمعاناتك من ضغوط مزمنة. فهم الأعراض أمر مهم حتى تعلم متى تمسك بزمام السيطرة على ضغوط الحياة.

الضغوط والتوتر (Stress)

الضغوط والتوتر هو أي شيء يصيب الصحة الذهنية أو الجسمانية للمرء بالاضطراب. فما سببه؟ الحياة! من أعراضه زيادة ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم، وآلام الصدر، والأرق، والعصبية، ومشاعر الخوف، وصعوبة التركيز، وأعراض كثيرة أخرى.

كيفية الوقاية منه؟

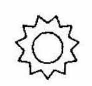
ضع يدك على مسببات الضغوط التي تؤدي إلى أعراض سلبية وسيطر عليها بوضع أولويات لحياتك. تجنب التورط في ارتباطات مبالغ فيها. وتخلص من الضغوط بقدر الإمكان.

ما هو العلاج التقليدي؟

العلاج قد يشمل تغييرات في أساليب الحياة، وتشاوراً، وأدوية مثل Xanax أو Valium، وفي بعض الأحيان مضادات للاكتئاب مثل Prozac أو Paxil أو Zoloft.

بعض العلاجات البديلة

- **العلاج بالروائح:** بتشول، برتقال، توت
- **الطب الهندي:** التأمل السامي
- **زهور باتش:** Rescue Remedy
- **التمسيد:** تدليك علاجي للاسترخاء
- **العلاج بالأعشاب:** شيح بابونج، فلفل كاوة، ناردين وعشبة القديس يوحنا
- **العلاج الذهني/الجسدي:** علاج ذاتي، علاج بالموسيقى، تنفس عميق من البطن، ورد فعل استرخائي
- **المكملات الغذائية:** أحماض دهنية أساسية، فيتامين (ب) مركب (خاصة فيتامين ب٦)، فيتامين (ج)، حمض الفوليك، زنك
- **العلاج الغذائي:** أغذية منشطة للسيروتونين ولها تأثير مهدئ مثل المعجنات، والحلويات والشربات



فكرة ذكية
اجعل شاي الناردين في متناول يديك خلال الأيام التي لا يكف فيها الهاتف عن الرنين. واحتس فنجاناً من هذا الشاي بعد العشاء لتجرب تأثيره المهدئ.

الأساسيات

١. ما هو العلاج الذي ثبت نجاحه؟ يمكنك الإقلال من الضغط العصبي بإجراء تغييرات كبرى على أسلوب حياتك

وتحديد أولويات وقتك وارتباطاتك وباستعمال أساليب التخفف من الضغوط للإقلال من معدل نبضات القلب وخفض ضغط الدم. ورد الفعل الاسترخائي أيضاً ممتاز للتخفيف من الضغوط حتى في خضم المواقف المسببة للقلق.

٢. كم أنتظر حتى ينجح العلاج؟ بعد إعادة تقييم حياتك وأولوياتك، سوف تشعر بارتياح خلال أسبوع إلى ثلاثة أسابيع.

٣. كم يتكلف العلاج؟ العلاج مجاني (انظر الفصل الثامن).

في حين أن الضغوط التي تطرأ بين الحين والآخر أمر طبيعي، بل إنه قد يدفعنا نحو زيادة الإنتاجية، فإن الضغوط المزمنة أو اليومية قد تسبب رد الفعل المناعي الضار والذي يؤدي إلى المرض. تعلم أساليب المجاراة الفعالة مثل العلاج الذهني/الجسدي حتى تجعل الضغوط تعمل لصالحك بدلاً من أن تعمل ضدك.



غير رسمي

طبقاً لما ذكره المعهد الأمريكي للضغط العصبي، فإن ٨٩٪ من البالغين ذكروا أنهم يتعرضون لمستويات عالية من الضغوط. وحقيقة الأمر، أن ٥٠٪ على الأقل من الناس يشكون من هذا المستوى الشديد من الضغوط مرة أو مرتين على الأقل أسبوعياً، وأكثر من ٢٥٪ أعربوا عن تعرضهم للضغوط بشكل يومي.

مجرد حقائق

- أفضل وسيلة للشفاء من إدمان المشروبات الكحولية استعمال مزيج من طرد السموم، والعلاج الغذائي، والعلاج الذهني/الجسدي.
- عشبة القديس يوحنا تعد علاجاً للاكتئاب يدرس حالياً بالمعاهد القومية للصحة.
- الناردين وفلفل كاوة وجد أنهما يعالجان مشكلات النوم المصاحبة للضغط العصبي.
- الضغط العصبي هو السبب الرئيسي للعديد من الزيارات التي تقوم بها للطبيب وقد يؤدي إلى أعراض مشابهة للنوبة القلبية مثل ارتفاع معدل ضربات القلب وآلام الصدر.





إلقاء الضوء على ...

لماذا يمكن الوقاية من معظم حالات الحساسية ■ لماذا يمكن عن طريق مضغ قليل من بذور الحبهان جعل نَفَسك منعشاً ورائحة فمك زكية ■ أي المكملات الغذائية وجد أنه يختصر عدد أيام المرض إلى النصف عند إصابتك بنزلة برد

أمراض الأذن، والعيون، والأنف، والحنجرة

كل منا يعاني من صعوبات تنفسية بين الحين والآخر. وتتلاشى تلك الأعراض مع أغلب الناس، فيمارسون حياتهم بشكل عادي. لكن عندما يتطور الأمر إلى أعراض تتدهور معها صحة الجسم من سعال، وعطس، ورشح بالأنف، وضيق تنفس وأزيز بالصدر، فإنك تعاني من حياة صعبة. العديد من الناس يزعمون أن مشاكل التنفس قد دمرت جزءاً هائلاً من حياتهم، ولكن مع خيارات العلاج المتاحة اليوم، لا ينبغي أن يكون الحال كذلك. اقرأ لتعرف آخر ما ظهر من علاجات تقليدية أو بديلة.

الحساسية (Allergy)

الحساسية بمختلف أشكالها هي تفاعلات مفرطة أو غير عادية -مثل العطس، وتقلصات الشعب الهوائية، وطفح الجلد، أو الحكة الجلدية- تجاه مواد، أو مواقف أو أحوال بدنية، لا تحدث للشخص العادي. وسببها تفاعل زائد لجهازك المناعي مع مادة غير ضارة في الظروف العادية يطلق عليها "مولد الحساسية" أو "الأليرجين Allergen" (انظر الجدول ١٦-١).



غير رسمي
طبقاً للتقديرات هناك حوالي ٦٠ مليون أمريكي يعانون من أنواع الحساسية المختلفة ومن بينها حساسية لجلد. فإذا أصبت بحساسية، فهذا معناه أنك تعاني من حساسية زائدة تجاه مواد معينة تعرف باسم مولدات الحساسية، وهي التي تسبب تفاعلات الحساسية.

مولدات الحساسية هي مواد تحث على بدء تفاعلات الحساسية بالجسم.

جدول ١٦-١ مولدات الحساسية والمهيجات الشائعة والتغيرات البدنية التي تسبب ردود فعل حساسية

شعر الحيوانات
الصراصير
الهواء البارد
التمرينات
الريش
الأطعمة (الشكولاته، المحار، اللبن الحليب، الموالح، البيض، المكسرات، الذرة)
المضافات للطعام أو الألوان الصناعية (الكبريتيت أو المواد الحافظة)
الغازات
الهرمونات
غبار المنزل (عثة الغبار)
الكيميائيات الصناعية
لدغ الحشرات
الأدوية (الأسبرين، مضادات الالتهاب، البنسلين، مثبطات-بيتا beta blockers)
العفن والفطريات
العطور والأبخرة
حبوب اللقاح النباتية
العدوى التنفسية
الدخان
حبوب لقاح الأشجار
التغيرات المناخية

وإن العطس المستمر، والسعال وأزيز الصدر، ورشح الأنف، والدوار، والإرهاق، والشعور بحكة في العينين، والطفح، ليست سوى قليل من كثير من الأعراض.

كيفية الوقاية منها؟

الهستامين مركب يتسبب في رشح الأنف أثناء نزلات البرد أو حمى التبن، وضيق الشعب الهوائية في حالات الربو، وبقع الحكة في حالة الحساسية الجلدية. والمادة المضادة للهستامين هي دواء مضاد لعمل الهستامين في الجسم. وحتى تمنع حدوث حساسية، تجنب مولدات الحساسية المعروفة ثم تناول مضاداً للهستامين قبل أن تحتك بأي مسبب للحساسية.

ما هو العلاج التقليدي؟

هناك العديد من طرق العلاج التقليدية، تبدأ من اختبار الحساسية والقضاء على الحساسية بالعلاج المناعي (حقنة الحساسية) وهناك علاجات أخرى من بينها تجنب مولدات الحساسية المعروفة، وتناول مضادات الهستامين (التي تقلل عملية التصريف من التجويف الأنفي)، ومضادات الاحتقان (التي تضيق الأوعية الدموية في الأنف وتعمل على تجفيف رشح الأنف) والكورتيزون الأنفي المستنشق، وبخاخات المحلول الملحي المصممة للاستعمال من الأنف، وكورتيزونات الفم (التي تقلل الالتهاب). مضادات الاحتقان بالبخاخات التي تحتوي على سودوإفيدرين "إفيدرين كاذب" أو فينيل بروبانولامين تكون أسرع وأكثر فعالية، غير أنها تهيج الأنف وقد تتسبب في عودة الاحتقان مرة أخرى.

بعض العلاجات البديلة

- **الطب البيئي:** ابتعد عن المسببات المعروفة سواء في المنزل أو العمل

- **العلاج بالأعشاب**: بذور الينسون، حبوب اللقاح، إيخيناسيا (ردبكية)، يوكاليبتوس، جولدنسيل، ثوم، زنجبيل، أو طرخشقون
- **العلاج المثلي**: كويرستين أو بروميلين
- **المكملات الغذائية**: فيتامينات (أ) و (ج) و(هـ) (مضادات أكسدة)، كالسيوم، مغنسيوم، فيتامين (ب) مركب، بوتاسيوم، زنك، وإنزيم مساعد Q10 (لمقاومة الهستامين)
- **العلاج الغذائي**: نظام غذائي نتجنب فيه كل ما هو معروف من أطعمة مسببة الحساسية

الأساسيات

١. ما هو العلاج الذي ثبت نجاحه؟ مضادات الهستامين لا تشفي الحساسية أو الاحتقان، لكنها تمنع تأثيرات الهستامين وتساعد في تخفيف الأعراض المسببة للضيق مثل العطس، والحكة، والاحتقان، والرشح، وغيرها من الأعراض الجلدية وأعراض العيون. وتعمل تلك العقاقير على أفضل نحو عندما تؤخذ قبل بدء الأعراض. وأشهر الآثار الجانبية لمضادات الهستامين الميل للنوم، والإحساس بدوار الرأس، وجفاف الفم، لعل من الأفضل لك تناول المضاد للهستامين المنوم ليلاً قبل أن تأوي لفراشك حتى تتجنب الإحساس بالكسل طوال اليوم. هناك بعض المضادات للهستامين التي توصف في تذاكر الأطباء، مثل اللوراتيدين (دواء Claritin) وفيكسوفينادين (Allegra) وسيرتيريزين (Zyrtec)، تتسم بفعالية شديدة لكنها لا تحدث نفس التأثير المنوم أو الذي يصيب المرء بالبلادة. ومن الوسائل الأخرى التي يمكن اتباعها لتحسين كفاءة

"كنت أعاني من حساسية فظيعة حتى بدأت أجرب نظاماً غذائياً أمتنع فيه عن أصناف معينة. وهكذا ألغيت من وجبتي الأصناف التي يعاني أغلب الناس من حساسية منها، ثم بدأت أضيف صنفاً صنفاً بالتدريج . فصرت قادراً على إضافة اللبن الحليب والدقيق إلى طعامي، ولكن عندما بدأت في أكل الذرة، بدأت أشعر بأكلان في زوري وحكة في أنفي ولم أستطع التوقف عن العطس. وأنا الآن أتجنب منتجات الذرة كما أتجنب الطاعون ولهذا بدأت أتنفس بشكل أفضل.
- أشلي، ٣٢ سنة، مهندس معماري"

التنفس التخلص من مسببات الحساسية المنتشرة في هواء المنزل أو العمل.

٢. كم يتكلف العلاج؟ تتكلف مضادات الهستامين التي تباع دون تذاكر طبية حوالي ٥ إلى ٧ دولارات أسبوعياً. وتتكلف الأدوية التي تصرف بتذكرة طبيب حوالي ٢٥–٤٠ دولاراً شهرياً. الكويرسيتين يتكلف حوالي ١٥–٢٠ دولاراً للزجاجة الواحدة، والإيخيناسيا Echinacea تتكلف بين ٨ إلى ١٥ دولاراً لمدة ١٠ أيام.

٣. كم أنتظر حتى ينجح العلاج؟ سوف تشعر بالراحة خلال ساعة إلى ثلاث ساعات.

تؤدي المضادات للهستامين عملها على أفضل نحو إذا تراكمت في الدم لمدة ثلاثة إلى أربعة أيام حتى تحقق تأثيراً وقائياً. وبدلاً من لصق شريط الإسعافات فوق مشكلة حساسية تعانيها، لم لا تفكر في إجراء اختبار حساسية لتعرف مصدر رشح أنفك أو التهاب عينيك؟ العلاج المناعي Immunotherapy (حقن الحساسية) قد يساعد على الإقلال من تفاعل جسمك مع مسبب محدد للحساسية.

الربو (Asthma)

الربو مرض التهابي مزمن يصيب القنوات التنفسية. وسببه ضيق في الممرات الهوائية التي تصاب بالالتهاب عند التقائها بمثيرات معينة مثل مولدات الحساسية Allergens أو هواء بارد. وتقلصات عضلات الشعب الهوائية، بجانب تورم الأغشية المخاطية المبطنة للشعب أو وجود كميات زائدة من المخاط، كل هذا يسهم في تضييق ممرات الهواء. وبالتالي تزداد مقاومة الهواء ويزداد عبء التنفس مما يسبب أزيز الصدر وضيق النفس. قد تعاني كذلك من السعال، وضيق بالصدر وزيادة إفراز المخاط.

كيفية الوقاية منه؟

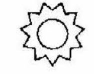
تجنب المثيرات التي تسبب التهاب القنوات التنفسية وتقلص الشعب الهوائية. ومن المثيرات الشائعة حبوب اللقاح، الغبار، الفطريات، شعر الحيوانات، التغيرات المناخية، والضغط العصبي.

ما هو العلاج التقليدي؟

يمكنك استعمال موسعات الشعب سواء الأقراص أو بخاخات الاستنشاق لتوسيع الشعب، والكورتيزون سواء المستنشق أو عن طريق الفم لتخفيف حدة الالتهاب والعقاقير الطاردة للمخاط مثل جوافينيزين (Guafenesin).

بعض العلاجات البديلة

- **الطب الهندي**: زيت الخردل المستردة البني، زنجبيل، شمر، كمون، والمسلي (منتج شرقي مصنوع من الزبد النقي يساعد في تنظيم قوي الهضم)، مقويات عشبية تشمل شاتافاري، بالا، عرق السوس، تريفالا، شافانبراش (مقو للجهاز التنفسي مصنوع من فاكهة الأملا (amla) الهندية المخلوطة بالقرفة، وحب الهيل (الحبهان)، وعسل نحل، وأعشاب أخرى)، وتمرينات تنفسية تسمى "برانا ياما"
- **الطب الصيني**: كيجونج، تاي تشي
- **العلاج بالأعشاب**: ينسون، شمر، شاي بن، حشيشة السعال، وثمر البلسان، وزنجبيل، وجنكة، وخشب الدردار الزلق، وآذان الدب
- **العلاج الذهني/الجسدي**: رد الفعل الاسترخائي وغيرها من أدوات التخلص من التوتر



فكرة ذكية

الزافير لوكاست (دواء Accolate) من إنتاج Zeneca وفتلوكاست صوديوم (دواء Singulair) من إنتاج Merck دواءان جديدان للربو يمنعان الشعب الهوائية من الانقباض.

وقد اكتشف بعض الباحثين أن هذين الدواءين الجديدين يحققان تقريباً نفس فعالية مشتقات الكورتيزون، ولكن بدون الآثار الجانبية.

- **المكملات الغذائية**: كبسولات زيت السمك، زيت بذرة الكتان أو زيت زهرة الربيع المسائية، فيتامينات أ، جـ، هـ.

الأساسيات



احترس!
رغم أن الضغط العصبي لا يمكن أن يتسبب في الربو، إلا أنه قد يثير مشكلة. فإذا كنت تتعرض لضغوط هائلة في حياتك، فتأكد من أن أدويتك في متناول يديك في حالة الطوارئ.

١. ما هو العلاج الذي ثبت نجاحه؟ مشتقات الكورتيزون (الستيرويدات) سواء التي تؤخذ عن طريق الفم أو الاستنشاق، صارت هي الخط الأول من العلاج لأزمات الربو وقد تلعب دوراً في غيره من أمراض الرئة الأخرى. والحقيقة أن الدراسات الحديثة تؤيد استعمال مشتقات الكورتيزون بالاستنشاق في بداية المرض. وهي أدوية مضادة للالتهاب، تثبط الالتهاب الذي يصيب الممرات الهوائية. ومن مشتقات الكورتيزون التي تستعمل في بخاخات الاستنشاق "ترايا مسينولون" (Azmacort)، و"الفلونيسوليد" (Aerobid) والبيكلوميثازون (Vanceril أو Beclovent) والفلوتيكازون (Flovent). ولتهدئة الأعراض يمكن اللجوء لاستنشاق مُنافِسات-بيتا٢ (beta 2- agonists)، قصيرة المدى مثل "ألبوتيرول" (Proventil و Ventolin) عند الضرورة.

كما يوجد دواء استنشاقي من منافسات-بيتا٢ أطول مفعولاً ويسمى "سالميتيرول" (Serevent) قد يفيد كذلك. وتستعمل البخاخة مرتين فقط يومياً (بختان في كل مرة). وعلى العكس من منافسات بيتا٢ قصيرة المدى، التي تعد دواءً مخففاً للنوبات الحادة، فإن سالميتيرول دواء معالج على المدى الطويل. فتأثيره على الممرات الهوائية ليس فورياً ولا ينبغي مطلقاً استعماله في النوبة الحادة.

٢. كم يتكلف العلاج؟ سعر الاحتياجات الشهرية من ألبوتيرول حوالي ١٥-٢٥ دولاراً ومن سالميتيرول حوالي ٢٥-٣٠ دولاراً، ومشتقات الكورتيزون المستنشقة حوالي ٢٥ دولاراً، وتتكلف كبسولات زيت السمك لتهدئة الالتهاب من ٧-١٢ دولاراً. أما شاي "آذان الدب" فيتكلف حوالي خمسة دولارات.

٣. كم أنتظر حتى ينجح العلاج؟ يعمل الألبوتيرول على الفور في تهدئة أعراض الربو. وسوف تحس بالتحسن خلال ٥-١٥ دقيقة ويستغرق. السالميتيرول حوالي ساعة تقريباً حتى يبدأ مفعوله في الجسم. ومشتقات الكورتيزون المستنشقة تستغرق أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع حتى تحدث مفعولها الكامل، أما المشتقات الكورتيزونية التي تؤخذ عن طريق الفم فقد تخفف الأعراض خلال ساعتين إلى ١٢ ساعة.

الربو مرض التهابي يصيب ممرات الهواء ويجب علاجه على هذا النحو. ورغم أن تخفيف الأعراض أمر شديد الأهمية، فإن الوقاية عن طريق محاصرة الالتهاب بالكورتيزونات المستنشقة يعد وسيلة العلاج الرئيسية.

رائحة الفم الكريهة Bad breath

الأنفاس كريهة الرائحة هي عبارة عن رائحة كريهة تصدر من الفم. سببها عادة وجود بكتيريا فوق الجزء الخلفي من اللسان تنتج مركبات كبريتية ذات رائحة كريهة. من أسباب سوء رائحة الفم أيضاً وجود أمراض باللثة.

كيفية الوقاية منها؟

واظب على تنظيف أسنانك يومياً بالفرشاة والخيط ونظف سطح اللسان بالفرشاة خاصة الجزء الخلفي منه. حافظ على فمك رطباً

حتى تتخلص من فضلات الطعام والبكتريا. استعمل بخاخات الأنف ذات المحلول الملحي لطرد رشح الأنف، وقم بزيارة طبيب الأسنان بانتظام.

بعض العلاجات البديلة

- **الطب الهندي**: نظف اللسان بالفرشاة صباحاً
- **العلاج بالأعشاب**: ينسون، حبهان، بقدونس، ريحان، وسيلانترو

الأساسيات

١. ما هو العلاج الذي ثبت نجاحه؟ تنظيف اللسان بالفرشاة وتنظيف الأسنان بالخيط يجعل الفم نظيفاً على الدوام وخالياً من بقايا الطعام والبكتيريا. وعشب "الحبهان" (أو حب الهيل) يعد أغني مصدر للسينيول، وهو مضاد بكتيري يقضي على رائحة الفم الكريهة. فامضغ بعضاً من بذور حب الهيل بعد الغداء ثم ابصقها.

٢. كم أنتظر حتى ينجح العلاج؟ سوف تتحسن رائحة أنفاسك في خلال دقائق من استعمال الفرشاة وخيط تنظيف الأسنان ومضغ حبوب الهيل.

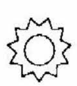
٣. كم يتكلف العلاج؟ حب الهيل يتكلف حوالي ٥ دولارات لمخزون يكفي أسبوعاً.

نظف أسنانك بالفرشاة بعد كل وجبة وقبل موعد النوم، نظف الأسنان بالخيط يومياً ونظف سطح اللسان بالفرشاة لإزالة أي بكتيريا جاءت مع الطعام أو من رشح الجيوب الأنفية.

التهاب الشعب الهوائية Bronchitis

التهاب الشعب الهوائية مرض تنفسي تسببه العدوى الفيروسية أو البكتيرية أو الملوثات البيئية التي تهاجم الأغشية المخاطية

للقصبة الهوائية أو الممرات الهوائية داخل جهازك التنفسي. فإذا أصبت بالتهاب الشعب، فإنك تسعل ويكون سعالك مصحوباً بمخاط سميك وأصفر اللون، ومصحوباً بدماء في بعض الأحيان. قد تصاب أيضاً بحمى وإنهاك لقواك، مع أزيز بالصدر وضيق تنفس. وإذا زادت حدة النزلة الشعبية تتحول إلى التهاب رئوي، أي التهاب يصيب الرئة.



فكرة ذكية

يزعم البعض أن تناول أطعمة حارة متبلة، يساعد على تسكين أعراض التهاب الشعب الهوائية. والحقيقة، أن مشروب الزنجبيل يقال إنه يقلل من لزوجة البلغم في حين أن صلصة الفلفل الحريف قد تساعد على طرد الإفرازات الشعبية.

كيفية الوقاية منه؟

توقف عن التدخين، وتجنب التدخين مع شريك (تبادل مبسم الشيشة مثلاً) ومسببات الحساسية الأخرى، وتجنب الهواء الملوث والمواد الكيميائية المهيجة للأغشية المخاطية، كما تجنب التعرض للطقس البارد أو الرطب.

ما هو العلاج التقليدي؟

يمكنك استعمال موسعات الشعب التي تؤخذ إما عن طريق الفم وإما الاستنشاق (وهي عقاقير تقوم بتوسيع الممرات داخل الشعب الهوائية) والمضادات الحيوية التي تقتل البكتيريا. في بعض الأحيان يُستعمل طارد البلغم مثل "جوافينيزين" لجعل المخاط أقل سمكاً.

"وصفة قديمة في عام ١٥٩٧ تقول أن خلاصة الزوفا (أشنان داود) مع التين والماء وعسل النحل والفيجن ثم شربه يساعد على تخفيف السعال."

بعض العلاجات البديلة

- **العلاج بالروائح:** بذر الينسون، السمفوطن، شابارال، الفراسيون، بذر شمر
- **الطبي الصيني:** إبر صينية (يساعد على توسيع الجدران العضلية المنقبضة)
- **التمسيد:** "تخبيط" حركات بالطرق بالأيدي تشمل ضربات بحد اليد، وتربيت وصفع إما بالأيدي وإما بأطراف الأصابع لإزالة حالة الاحتقان

- **العلاج بالأعشاب:** أستراجالوس، مخلب القط، فلفل حريف، جذر الإيخيناسيا، ثمر البلسان، يوكاليبتوس، ثوم، زنجبيل، جنسنج، فراسيون، عرق السوس (لتخفيف أعراض التهاب الشعب)، أشنان داود، آذان الدب (لطرد البلغم المتجمع بالرئتين والزور)
- **العلاج المثلي:** زرنيخ، بلادونا، هيبار، كبريت، كالي بيك، بالساتيلا، بريونيا، سبيجيللا
- **العلاج المائي:** تنفس رذاذاً من البخار
- **المكملات الغذائية:** فيتامين (ج) (١٠٠٠ مليجرام على الأقل يومياً) وفيتامينا (أ)، (هـ)، مرق دجاج، والذي يقال إن له خواص مضادة للبكتيريا

الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ للحالات الخفيفة من التهاب الشعب، قد يساعد العلاج بالأعشاب على فتح الممرات التنفسية المصابة بانسداد ويتيح للمخاط الانسياب بحرية. وعرق السوس مليء بمركبات مضادة للفيروسات، ويعمل كطارد للبلغم، ومهدئ للأنسجة والأغشية المخاطية. الفلفل الحريف كذلك يساعد على التئام الأنسجة المتهيجة ويشجع على تصريف المخاط، كما أيدت لجنة "E" في ألمانيا استعمال "آذان الدب" Mullein لأنه يوقف التقلصات العضلية التي تسبب السعال. أما بالنسبة للحالات الأكثر شدة من التهاب الشعب أو بالنسبة لالتهاب الشعب المزمن، فيجب الاعتماد على العلاج الطبي التقليدي مثل موسعات الشعب.

٢. كم يتكلف العلاج؟ العلاج العشبي حوالي ١٥ دولاراً أسبوعياً. موسعات الشعب ٣٠-٥٠ دولاراً شهرياً.

٣. كم أنتظر حتى ينجح العلاج؟ موسع الشعب بالاستنشاق يفتح الممرات الهوائية المنغلقة خلال ٥-٣٠ دقيقة. العلاج العشبي قد يستغرق عدة ساعات حتى يحقق الفائدة منه.

لا تهزأ بالمشاكل التنفسية. ورغم أن الوقاية أمر جوهري بالقضاء على البلغم السميك، وتجنب الفيروسات ومسببات الحساسية وتقوية المناعة دائماً فإن العلاج أمر ضروري لتحقيق الراحة المثلى من نوبة سعال أو عطس.

نزلة البرد Common cold



غير رسمي
أنواع الفيروسات التي يمكن أن تتسبب في نزلات البرد يصل عددها إلى عدة مئات.

نزلة البرد مرض فيروسي يصيب الممرات التنفسية، والجيوب الأنفية، والزور، والحنجرة، والشعب الهوائية. الضيق الذي تشعر به في زورك تعقبه أعراض مثل رشح بالأنف الذي تفرز فيه الأنف سائلاً شفافاً رقيقاً، مع عطس، وإحساس بالإنهاك (تكسير بالجسم) وفي بعض الأحيان تكون الحمى وارتفاع درجة حرارة الجسم إشارة إلى الإصابة بفيروس البرد. ورجوع الرشح الأنفي إلى الحلق والبلعوم هو الذي يسبب التهاب الزور والسعال المصاحب لنزلات البرد.

كيفية الوقاية منه؟

تجنب الإرهاق أو الضغط العصبي، فكليهما يضعف جهاز المناعة. ابتعد عن المصابين بفيروس البرد واغسل يديك باستمرار.

ما هو العلاج التقليدي؟

مزيلات الاحتقان التي تصرف دون تذكرة طبية، والمضادات الحيوية والأسيتامينوفين والإيبوبروفين تساعد في تخفيف

الأعراض. ومهما كان العلاج الذي تتناوله، فإن نزلات البرد عادة ما تستمر من ثلاثة إلى سبعة أيام. قد تكون المضادات الحيوية ضرورية إذا أصبت بعدوى بكتيرية مصاحبة لنزلة البرد.

"في العام الماضي التزمت بتناول فيتاميناتي يومياً ومنها مضادات الأكسدة (فيتامينات أ، جـ، هـ). كذلك عمدت إلى الإقلال من المواقف التي تسبب لي ضغوطاً عصبية. سمها مصادفة أو نتيجة لجهودي الصحية، لكن محصلة هذا أنني لم أصب بأي نزلة برد مطلقاً طوال العام الماضي بأكمله.

- فيل، ٤٣ سنة، رجل أعمال"

بعض العلاجات البديلة

- **العلاج بالروائح:** الزيوت العطرية لليوكاليبتوس، وشجرة الشاي، والنعناع الحامي (الفلفلي)
- **الطب الصيني:** شاي استراجالوس (هوانج كي)
- **العلاج بالأعشاب:** أستراجالوس، فلفل حريف، جذر طرخشقون، ما هوانج، عرق السوس، جنسنج، أو آذان الدب (لتخفيف أعراض البرد)، الإيخيناسيا أو الردبكية الأرجوانية (لمقاومة البرد عن طريق زيادة نشاط وعدد خلايا المناعة)، فنجان من الشاي ثلاث مرات يومياً
- **العلاج المثلي:** أكونيتم نابلوس، ناترم موريياتيكوم، ثوم سيبا، جوز القيء يوباتوريوم بيفولياتوم
- **العلاج المائي:** مرطب (إضافة رطوبة للهواء الجاف الساخن). وحمام ساخن من البخار (للإقلال من تورم الممرات المسدودة)
- **المكملات الغذائية:** أقراص استحلاب الزنك، زيادة مقدار ما تتناوله من فيتامين (ج) (الذي يعمل كمضاد للهستامين في الجسم)

الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ ذكرت دراسات أجرتها كلية "دار تماوث" أن الطلاب الذين تناولوا أقراص

استحلاب الزنك في بداية نزلة البرد لم تصبهم الأعراض إلا لمدة خمسة أيام فقط مقارنة بتسعة أيام لأولئك الذين تناولوا العلاج المعتاد. ولعل هذا يعود إلى التأثير المضاد للفيروسات للزنك وبخاصة فيروسات الفم والأنف. قد تساعد الإيخيناسيا (الردبكية) Echinacea على الوقاية من البرد والأنفلونزا وتقوية المناعة بزيادة إنتاج خلايا الليمف التائية T- Lymphocytes (وهي نوع من خلايا الدم البيضاء). وإذا تم تناول هذا العلاج العشبي مع بدء ظهور الأعراض فإنه يقلل منها كما يقل زمن استمرار نزلة البرد. وتفقد هذه الأعشاب قدرتها العلاجية إذا استمر تناولها لمدة ثمانية أسابيع. وفي دراسة عشوائية مزدوجة أجريت في جامعة ويسكونسن، توصل الباحثون إلى أن فيتامين (ج) يمكنه بالفعل تخفيف حدة البرد. فمن بين ١٦ طالباً جامعياً، تناول نصفهم ٢٠٠٠ مليجرام من فيتامين (ج) يومياً وتناول الباقون العلاج المعتاد، فأصيب ثلاثة عشر منهم بالبرد عند تعرضهم لفيروسات البرد.أما الطلبة الذين تناولوا ٢٠٠٠ مليجرام من فيتامين (ج) فكانت الأعراض لديهم أخف بكثير كما تماثلوا للشفاء أسرع من الباقين. والبحوث مستمرة حول دور الزنجبيل والفلفل الحريف كمُنخِّمين (أي كطاردين للمخاط) لكونهما يسببان العطس والسعال مما يعمل على طرد المخاط (البلغم) ويساعد بالتالي على إخراج فيروسات البرد من الجسم. ودواء يعمل بهذه الكيفية يمكن تسميته منفثاً للسعال.

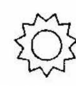
٢. كم يتكلف العلاج؟ سوف تنفق حوالي ٦ دولارات على ما يكفيك من أقراص استحلاب الزنك طوال فترة إصابتك بالبرد. والإيخيناسيا تتكلف حوالي ٥ دولارات أسبوعياً للوقاية من نزلات البرد. والمكملات من فيتامين (ج) سعرها

حوالـي ٦ دولارات، والزنجبـيل، والفلفـل الحـار لعـلهما موجودان بالفعل في خزانة مطبخك.

٣. كـم أنـتظر حتى ينجح العلاج؟ التحسن تلحظه بكل تأكيد خلال يومين إلى أربعة أيام. نزلات البرد من حقائق الحياة التي لا مفر منها، ولا يوجد شفاء محدد منها. يمكنك فقط تقصـير مـدة معاناتك عن طريق استعمال أقراص استحلاب جلوكونـات الـزنك (إذا أمكنك احتمال مذاقها). لكن بعض أقـراص الاسـتحلاب ذات نكهة الليمون وبالتالي لها مذاق أفضل من مذاق الزنك وحده. اعتمد على الإيخيناسيا حتى تحـافظ على جهازك المناعي قوياً بدرجة كافية حتى تزول نـزلات البرد من تلقاء نفسها. ولن يضيرك أيضاً أن تضيف بعـض الأعشـاب التي تحتوي على الفلافونويدات الحيوية (مثل الأقحوان، أو النعناع السنبلي، أو الألفية)، والتي قد تمنع تكوين الهستامين من الأصل.

الأنفلونزا Influenza (Flue)

الأنفلونـزا عـبارة عـن عـدوى تنفسية حـادة تشبه نـزلة البرد. وسـببها أحـد فيروسـات الأنفلونـزا. ومـن أعراضـها بـدء أوجاع والـتهابات مفاجئة في العضلات والأحاسيس بتكسير في الجسم، وصـداع، وسـعال والـتهاب في الـزور، ورشـح بـالأنف، وارتفـاع بدرجة الحرارة.



فكرة ذكية
تسبب وباء الأنفلونزا السنوي في ١٠ آلاف حالة وفاة منذ عام ١٩٥٧. ولقاح الأنفلونزا السنوي واسمه Fluvax أحد أساليب الوقاية الشاملة من الأنفلونزا. استشر طبيبك ليحدد لك أفضل الشهور للحصول على هذا اللقاح.

كيفية الوقاية منها؟

تتسلـسل فيروسـات الأنفلونـزا إلى جسـدك مـن خـلال الأغشـية المخاطـية للأنـف، أو العـيون أو الفـم. فحـافظ على نظافة يديك باسـتمرار بالغسـيل المـتكرر واحصـل عـلى اللقـاح السـنوي مـن الأنفلونزا.

ما هو العلاج التقليدي؟

هناك أحدث أدوية مضادة للفيروسات والتي تصرف تبعاً لتذكرة الطبيب مثل "ريمانتادين" و "أمانتادين"، وهي تساعد على الوقاية والعلاج من فيروس أنفلونزا-أ، رغم أنه يجب استعمالها خلال أول ٤٨ ساعة من ظهور الأعراض.

بعض العلاجات البديلة

- **العلاج بالروائح:** الزيوت العطرية لليوكاليبتوس، والنعناع الحامي، أو شجرة الشاي
- **الطب الهندي:** ملعقة شاي من "أملا" amla وهي مربى الكَشْمَش أو عنب الثعلب (لبناء جهاز المناعة ومكافحة الفيروس)
- **الطب الصيني:** شاي أستراجالوس (هوانج كي)، إبر صينية
- **العلاج بالأعشاب:** مخلب القط، فلفل حام، جذور الإيخيناسيا، عرق السوس، ثوم، جذر زنجبيل، جنسنج وآذان الدب
- **العلاج المثلي:** أوسيلوكوكسينوم أو جيلسيميام (ياسمين أصفر)، بيلادونا، بابتسيتا، بريونيا
- **العلاج المائي:** حمام بخار دافئ، مرطب مع بضع نقط من اليوكاليبتوس (لتهدئة الممرات الأنفية)
- **العلاج الذهني/الجسدي:** العلاج بالضحك
- **المكملات الغذائية:** فيتامينات أ، جـ، هـ، (مضادات أكسدة)، فلافونويدات حيوية، أقراص استحلاب الزنك
- **العلاج الغذائي:** برتقال، جريب فروت، ثوم، بصل

الأساسيات

١. ما هو العلاج الذي ثبت نجاحه؟ أفضل علاج للأنفلونزا، ما لم تصب بعدوى ثانوية، أن تستريح بالفراش وتتوقف عن أي مجهود. اشرب كميات وفيرة من السوائل، وتناول المزيد من فيتامين (ج)، واستعمل مرطباً حتى لا تصاب ممراتك الأنفية بالجفاف. أقراص استحلاب الزنك تساعد في تقصير مدة الإصابة بالأنفلونزا، كما أن الإيخيناسيا (الردبكية) -وخاصة في صورة سائلة- وجد أنها تنشط إنتاج خلايا الدم البيضاء المكافحة للعدوى. أنت أيضاً في حاجة إلى التفكير في العلاج بالضحك -ثلاثون دقيقة على الأقل طوال اليوم- وقد توصلت دراسات أجريت بكلية طب جامعة لوما ليندا بكاليفورنيا إلى أن الطلاب المشاركين في هذه التجارب نشطت لديهم خلايا (ت) T-Cell وهي الخلايا القاتلة الطبيعية، والأجسام المضادة (وهما يشكلان الأنظمة الدفاعية التي يواجه بها الجسم الفيروسات والعدوى) بعد مشاهدة كوميديا لمدة ساعة!

٢. كم يتكلف العلاج؟ علاج الأنفلونزا قد يتكلف حوالي ١٠ دولارات يومياً إذا استعملت مكملات غذائية، وعصائر وأقراص الزنك. ومستحضر الإيخيناسيا السائل ثمنه حوالي ١٢-١٥ دولاراً لمدة أسبوع. أما الضحك فمجاني!

٣. كم أنتظر حتى ينجح العلاج؟ هذا يعتمد على مدى ضعف جهازك المناعي، وعلى ما إذا كنت قد أخذت لقاح الأنفلونزا، وعلى نوع سلالة الأنفلونزا التي أصابتك.

الوقاية أمر مصيري إذا أردت تجنب الأنفلونزا. فاعمل على تقوية جهازك المناعي، واستعمل خليطاً من العلاجات البديلة، واحصل على لقاح الأنفلونزا السنوي. ابتعد عن أي شخص

مصاب بالأنفلونزا واغسل يديك، لمدة ثلاثين ثانية على الأقل كل مرة، كثيراً طوال اليوم، ولعل الأهم من ذلك، انخرط في أنشطتك الاجتماعية. وتبين الدراسات أن الناس الذين يستمتعون بالأنشطة الاجتماعية وتكوين دائرة قوية من الأصدقاء يحظون بمقاومة أكبر للبرد والأنفلونزا.

حمى التبن Hay fever



احترس!
التهاب الأنف الناجم عن العقاقير الدوائية يكون نتيجة لاستعمال بخاخات الأنف المضادة للاحتقان التي تباع دون تذكرة طبية لمدة طويلة وما تحدثه من تهيج كيمائي. هذه البخاخات تخفف الاحتقان (مؤقتاً) عن طريق الإقلال من تدفق الدم إلى بطانة الأنف. فاحرص على ألا تستعملها لمدة أطول من ثلاثة إلى خمسة أيام، وإلا ساءت حالة أنفك من حيث التورم والرشح.

تتنوع أعراض الحساسية من حكة بالعيون والأزيز الصدري إلى الأرتكاريا والطفح الجلدي، ويطلق اسم حمى التبن أو حمى القش أو التهاب الأنف الرشحي Rhinitis على الحساسية التي تصيب الأنف. التهاب الأنف الناتج عن الحساسية هو أشهر الأمراض المزمنة التي يعاني منها البشر، ويصيب أكثر من ٤٠ مليون نسمة في الولايات المتحدة وحدها. وسببه وجود أجسام مضادة تحث خلايا المناعة على إطلاق الهستامين كرد فعل تجاه الاتصال بمسببات الحساسية. فإذا أصبت بحمى التبن، فقد تشعر برشح مستمر من الأنف، وعطس مستمر، وتورم في ممرات الأنف، وزيادة في إفراز المخاط، وتدميع من العينين، وحكة بالحنك والزور. ومن النتائج الشائعة لالتهاب الأنف الرشحي إصابة الأذنين بالعدوى، ووجود سائل بالأذنين نظراً لانسداد قناة استاكيوس بالأذن الوسطى (من الجانبين)، مع إرهاق لا ينتهي.

كيفية الوقاية منها؟

تجنب مولدات الحساسية المعروفة (انظر الجدول ١٦-٢).

ما هو العلاج التقليدي؟

مضادات الهستامين التي تباع دون تذكرة طبية مثل كلوراترايميتون (ماليات الكلورفينيرامين) تساعد على الإقلال من

التورم ولها مفعول مجفف للرشح. وهناك مضادات هستامين تصرف بتذاكر الأطباء مثل Claritin و Allegra وهي لا تسبب الرغبة في النوم.

بعض العلاجات البديلة

- **العلاج بالروائح:** بذر ينسون، سمفوطن، شابارال، فراسيون، بذر شمر

جدول ١٦-٢ مولدات الحساسية المعروفة

مسببات الحساسية الشائعة (خارج المنزل)
تلوث بيئي
حشائش (نجيل)
تلوث صناعي
جراثيم الفطريات
حبوب اللقاح
عشبة الرجويد (الرجيد) الأمريكية
الأشجار
التغيرات المناخية (هواء بارد، صقيع، ريح، رطوبة)
مسببات الحساسية الشائعة (داخل المنزل)
الأيروسولات
مساحيق ومستحضرات التجميل
شعر الحيوانات الأليفة
غبار
ريش
أطعمة
أبخرة
فطريات وعفن
دخان
صوف

- **الطب البيئي**: ابتعد عن مسببات الحساسية بالمنزل والعمل
- **العلاج بالأعشاب**: بن، حبوب لقاح، إيخيناسيا، جولدنسيل، ثوم، زنجبيل، طرخشقون، كويرسيتين، بروميلين
- **العلاج المثلي**: بيلادونا (عشبة ست الحسن)، جوزة القيء، ثوم سيبا، ناتروم موورياتيكوم
- **المكملات الغذائية**: فيتامينات أ وجـ وهـ (مضادات الأكسدة)، كالسيوم، مغنسيوم، فيتامين ب- مركب، بوتاسيوم، زنك، إنزيم مساعد Q10 (كمضاد للهستامين)
- **العلاج الغذائي**: نظام غذائي تتجنب فيه كل ما هو معروف أنه يسبب الحساسية

الأساسيات

١. ما هو العلاج الذي ثبت نجاحه؟ إذا جعلتك مضادات الهستامين دائخاً أو متكاسلاً، فقد تفضل حينئذ شرب فنجان ساخن من القهوة أو الشاي لمكافحة أعراض حمى التبن. فالباحثون عندما أدركوا أن الكافيين منشط وأنه يعمل كموسع للشعب في حالة مرضى الربو، عكفوا على دراسة تأثيره على الحالات التنفسية الأخرى. ففي دراسة أجريت بالمركز الطبي، هاربر- جامعة كاليفورنيا، قدم الباحثون لمن يعانون من حمى التبن قرصاً يحتوي على ٤٠٠ مليجرام من الكافيين (يعادل المقدار الموجود في حوالي ١٨ أوقية "١/٢ كجم تقريباً" من البن). في حين أعطى الآخرون قرصاً تمويهياً وامتنع الجميع عن تناول الكافيين

لمدة يومين قبيل بدء الدراسة. وبعد أربع ساعات من تناول أقراص الكافيين، ذكرت المجموعة التي تناولت الكافيين حدوث تحسن بنسبة ٥١٪. أما المجموعة التي تناولت علاجاً تمويهياً فذكرت أن التحسن كان بنسبة ١٩٪ فقط.

٢. كم يتكلف العلاج؟ الأدوية التي تصرف بدون تذكرة طبية تتكلف حوالي ٥٠ سنتاً في اليوم. فنجانان من القهوة في الصباح أو عند اللزوم يتكلفان حوالي ١٠ سنتات إذا صنعا بالمنزل.

٣. كم أنتظر حتى ينجح العلاج؟ قد تستغرق العقاقير حوالي ساعة إلى ساعتين حتى تحدث مفعولها مع الأعراض. فإذا نجح الكافيين معك، فسوف تلحظ تحسناً خلال ثلاثين دقيقة.

تحدث مع طبيبك واعرف ما هو الأفضل بالنسبة لحالة الحساسية التي تعاني منها أنت بالذات. والوقاية من الحساسية أمر جوهري. قبل أن تظل ملازمة لك طول حياتك، وتناول بخاخات الكورتيزون الجديدة للاستنشاق من الأنف قبل الإصابة بحمى التبن، فهي تحاصر الحساسية وتجعلك تتنفس بشكل أفضل.

الفواق (الزغطة) Hiccups

الفواق حالة تصيب الإنسان نتيجة لحدوث تقلص في منطقة خلف الحلق يتسبب فيها شد في الحجاب الحاجز يأتي نتيجة لابتلاع الهواء، أو الإفراط في شرب السوائل، أو التهام الطعام بسرعة. كذلك قد يؤدي اضطراب المعدة إلى الفواق. ويقوم المخ بإطلاق إشارات عصبية تتسبب في بدء هذا التقلص.

ما هو العلاج التقليدي؟

احبس أنفاسك، أو تنفس داخل كيس ورقي، أو ابتلع مقدار ملعقة شاي من السكر بسرعة.

بعض العلاجات البديلة

- **العلاج المائي**: غرغرة بماء مثلج
- **العلاج الغذائي**: مص شريحة من الليمون أو الليمون الحامض

الأساسيات

١. ما هو العلاج الذي ثبت نجاحه؟ لما كان الفواق نشاطاً عصبياً، فإن أفضل علاج هو إيقاف هذا النشاط. فابتلاع شيء ذي قوام أو الغرغرة بماء مثلج قد يقوم بهذه الحيلة.

٢. كم يتكلف العلاج؟ بضعة قروش.

٣. كم أنتظر حتى ينجح العلاج؟ بمجرد إثارة المستقبلات العصبية الموجودة في مؤخرة الزور، تشعر بالتحسن على الفور.

فمفتاح حل مشكلة الفواق هو تشتيت انتباه المخ. وسواء أخافك أحد الأشخاص أو قمت بمص ليمونة، ابحث عن العلاج الذي يحقق النجاح معك.

الالتهاب الرئوي Pneumonia

كما يدل اسمه هو التهاب يحدث في الرئة إما بسبب فيروس، أو بكتيريا أو فطريات أو لأسباب لا تتعلق بعدوى ميكروبية. فإذا أصبت بالتهاب رئوي، فقد تصاب بسعال، إما غير مصحوب بإفراز مخاط (سعال جاف) أو مصحوب بإفراز مخاط (بلغم أصفر أو أخضر اللون أو مصحوب بدماء) مع ضيق في النفس،

وحمى وألم حاد بالصدر في بعض الأحيان إذا أخذت نفساً عميقاً.

كيفية الوقاية منه؟

التحصين ضد الالتهاب الرئوي متوفر وهو فعال في الإقلال من خطر الإصابة بالعدوى.

فكرة ذكية
حتى تتجنب الإصابة بالالتهاب الرئوي، سل طبيبك حول التحصين ضد الالتهاب الرئوي الذي تسببه البكتيريا المكورة الرئوية (Pneumovax أو Pneu Immune23)

ما هو العلاج التقليدي؟

العلاج التقليدي عادة هو المضادات الحيوية.

بعض العلاجات البديلة

- **التمسيد**: "تخبيط"، حركات طرق بالأيدي تشمل ضربات بحد اليد، وتربيت وصفع الأيدي أو بأطراف الأصابع لإزالة الاحتقان.
- **العلاج بالأعشاب**: استراجالوس، مخلب القط، فلفل حريف، جذر الإيخيناسيا، ثمر البلسان، يوكاليبتوس، ثوم، زنجبيل، جنسنج، فراسيون، عرق السوس (لتخفيف أعراض التهاب الشعب)، أشنان داود، وآذان الدب (لتسهيل طرد البلغم المتجمع بالرئتين والزور)
- **العلاج المثلي**: زرنيخ، ست الحسن، هيبار، كبريت، كالي بيك، بالساتيلا، بريونيا، سبيجيللا
- **العلاج المائي**: استنشاق رذاذ من البخار
- **المكملات الغذائية**: فيتامين (ج) (١٠٠٠ مليجرام على الأقل يومياً) وفيتامينا أ وهـ، مرق دجاج (يقال إن له خواص مضادة للبكتيريا)

الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ الالتهاب الرئوي قد يكون مميتاً، لذا لا تعبث بعلاج نفسك. استشر طبيبك حتى يشخص لك حالتك بدقة ويصف لك العلاج.

جدول ١٦-٣ المضادات الحيوية شائعة الاستخدام لعلاج حالات العدوى التنفسية

الاسم التجاري	الاسم الكيميائي
Embezzle	Amoxicillin
Augmentin	Amoxicillin-potassium clavulanate
Bactrim, Septra	Trimethoprim-sulfamethoxazole
Biaxin	Clarithromycin
Ceclor	Cefaclor
Cipro	Ciprofloxacin
Floxin	Ofloxacin
Omnipen	Ampicillin
Pen-Vee K	Penicillin and Potassium
Sumycin	Tetracycline
Vibramycin	Doxycycline
Zithromax	Azithromycin

٢. كم يتكلف العلاج؟ تتكلف المضادات الحيوية المستخدمة في علاج الالتهاب الرئوي حوالي ٢٥ إلى ٤٠ دولاراً لكل أسبوع (انظر جدول ١٦-٣).

٣. كم أنتظر حتى ينجح العلاج؟ سوف تلحظ التحسن بالتأكيد خلال ثلاثة أيام إلى أسبوع.

إذا ساءت الأعراض، فاتصل بطبيبك على الفور. إذا أصابك الالتهاب الرئوي، لا تعالج نفسك بنفسك. اجعل الطبيب يشخص حالتك بدقة لأن بعض أنواع الالتهاب الرئوي يصعب علاجها وقد ينجم عنها اعتلال خطير في الصحة.

التهاب الجيوب الأنفية Sinusitis

عدوى الجيوب الأنفية عبارة عن التهاب الأغشية المخاطية المبطنة لتجاويف الجيوب الأنفية. وسببها وجود مهيجات أو تلوث بالهواء، والدخان والأبخرة، أو العدوى الفيروسية أو البكتيرية، أو التهاب الأنف نتيجة للحساسية (حمى التبن)، أو التهاب الأنف المزمن، أو اعوجاج الحاجز الأنفي، أو الزوائد، أو أي شيء آخر يسبب الالتهاب للأغشية المخاطية المبطنة لتجاويف الجيوب الأنفية. في حالة الإصابة بالتهاب الجيوب الأنفية قد تشعر بصداع، أو ألم في منطقة الجيب، أو ألم في منطقة الضروس العلوية، أو انسداد بالأنف، أو رشح أنفي مرتجع إلى الزور، أو سعال، أو التهاب بالزور، أو رشح أصفر أو أخضر أنفي سميك القوام، ارتفاع في درجة الحرارة (٤٠ درجة مئوية، ١٠٢ فهرنهيت أو أكثر)، وألم مع الحركة أو ألم مستمر يسبب الضيق حول العينين والعظم الوجني.

"أفضل السبل نحو الاحتفاظ بجيوبي الأنفية سليمة معافاة من أي انسداد أن استعمل بخاخات المحلول الملحي، والتي يمكن شراؤها من أي صيدلية أو محل بقالة. فالمحلول الملحي يساعد على علاج الاحتقان وتقوية الممرات الأنفية.
- أميليا، ٣١سنة صيدلانية."

كيفية الوقاية منه؟

عالج عدوى الجيوب الأنفية مبكراً، وتجنب مهيجات الأنف، وحافظ على تدفق المخاط باستعمال بخاخات الأنف ذات المحلول الملحي ومضادات الاحتقان.

ما هو العلاج التقليدي؟

المضاد الحيوي هو العلاج المعتاد لعدوى الجيوب الأنفية إذا زادت كمية المخاط السميك أو المخاط الملون (أصفر، أخضر أو بني اللون). فالمضاد الحيوي سوف يعالج أصل المشكلة، والتي هي عادة عدوى بكتيرية.

وظيفة مضادات احتقان الأنف التي تؤخذ بالفم أن تفتح الأغشية المخاطية بالأنف والمساعدة في تصريف إفرازات الجيوب

الأنفية، وتخفيف حالة الاحتقان. ومن المضادات الشهيرة للاحتقان الفينيل بروبانولامين، والسودوإيفيدرين، والفينيل إيفرين. وجميع هذه المركبات تعمل بنفس الأسلوب للإقلال من التورم والاحتقان. وبخاخات الأنف المضادة للاحتقان مثل أوكسي ميتازولين (أفرين) Afrin وفينيل فرين (Neo-Synephrine) تحقق راحة فورية للجيوب المتورمة. وعلى عكس مضادات الاحتقان التي تؤخذ بالفم، يمكنك فقط استعمال بخاخات الأنف المضادة للاحتقان لمدة ثلاثة إلى خمسة أيام لتجنب عودة الاحتقان والانتكاس من جديد.

المواد المُنَخِّمة أو الطاردة للمخاط (expectorant or mucokinetic agents) هي العقاقير التي تساعد على جعل المخاط رقيق القوام، وبالتالي يصبح أسهل في حركته. ويبدي العديد من الخبراء رأيهم المتمثل في أن الماء أكثر ما يفيد في هذه الحالة لأنه يساعد في تسييل المخاط،لكن يمكنك أيضاً استعمال عقاقير مثل جوافينيزين (طارد البلغم Robitussin أو HumiBid).

بعض العلاجات البديلة

- **العلاج بالروائح**: بذر ينسون، سمفوطن، شابارال فراسيون، بذر شمر
- **العلاج اليدوي**: يساعد على التصريف الأمثل لإفرازات الجيوب الأنفية
- **العلاج بالأعشاب**: إيخيناسيا، ثوم، جولدنسيل
- **العلاج المائي**: استخدام محلول ملحي بالأنف هو من أشكال العلاج المائي. ويستعمل لاستعادة الرطوبة بالجيوب الأنفية وقد يساعد على الإقلال من التهاب الأغشية الأنفية. وإذا استعمل بانتظام يمكنه المساعدة

على الإقلال من ارتجاع الرشح الأنفي وتنظيف المسارات الهوائية والقضاء على البكتيريا. هناك بعض بخاخات الأنف التي تباع دون تذكرة طبية مثل Ocean و NaSal

الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ مضادات الاحتقان والمضادات الحيوية علاجات ثبت أنها تنهي حالة التهاب الجيوب الأنفية وتقضي على عدوى الجيوب الأنفية. قد تجرب كذلك الشاي المصنوع من ملعقتي شاي من "الزعتر" المغمور في الماء المغلي لمدة ١٥ دقيقة. هذا العلاج البديل وُجِدَ أنه يخفف الاحتقان.

٢. كم يتكلف العلاج؟ يتكلف مضاد الاحتقان الذي يصرف دون تذكرة طبيب حوالي ٦ دولارات لمدة أسبوع. ويتكلف الاسبراي المضاد للاحتقان حوالي ٥ دولارات وتتكلف المضادات الحيوية من ١٥ إلى ٣٠ دولاراً عند استعمالها لمدة ١٠ أيام.

٣. كم أنتظر حتى ينجح العلاج؟ للبالغين تحقق البخاخة المضادة للاحتقان ارتياحاً خلال ساعة إلى ثلاث ساعات. أما مضاد الاحتقان المأخوذ بالفم فقد يساعد على فتح الممرات المغلقة خلال ساعة إلى ساعتين. ومع هذا، فقد يستغرق الأمر عدة أيام من تناول المضادات الحيوية للقضاء على العدوى الميكروبية نظراً لضعف ورود الدم إلى الجيوب الأنفية. فإذا لم تتحقق لك الراحة في خلال بضعة أيام في أي عدوى تصيب قنوات التنفس، فعُد إلى طبيبك كي تعرف ما إذا كان المضاد الحيوي فعالاً مع هذا النوع من العدوى الميكروبية أم لا؛ لأن بعض سلالات البكتيريا

تصبح مقاومة لبعض المضادات الحيوية في بعض مناطق الجسم (أو نظراً لاستعمال نفس نوع المضاد الحيوي مراراً وتكراراً)، ويحتاج الأمر لأدوية أقوى.

وقد تتحقق لك راحة عظيمة مع استعمال مضاد الاحتقان لفترة قصيرة أو مع المحلول الملحي أو مع بخاخات الأنف من مشتقات الكورتيزون. هذه العقاقير قد تخفف تورم الممرات الأنفية والجيوب بدرجة كبيرة وتساعد في تخفيف المشكلة. طاردات البلغم كذلك مفيدة إذا كان المخاط سميك القوام ويصعب طرده. ومفتاح العلاج أن تفهمه وتفهم مفعوله وآثاره الجانبية ثم تثق بطبيبك حتى يتخذ أفضل قرار يتعلق بصحتك.

الغطيط (الشخير) (Snoring)

الغطيط عبارة عن صوت عالٍ ومستمر يصدر من الزور أثناء النوم. وسببه تغيرات في أعلى الجهاز التنفسي في المنطقة ما بين مؤخرة الأنف وقاعدة اللسان. فالعضلات التي تدعم فتحة الممر التنفسي العلوي ترتخي أثناء النوم. ومع وجود نسيج زائد بالحلق واللهاة –وهو النسيج المتدلي بين اللوزتين في نهاية الحلق– يهتز مع كل نفس يصبح ممر الهواء سهل الانغلاق عند أي نقطة فيه.
ومن عوامل الخطر المسببة للغطيط:

- أن ترقد فوق ظهرك أثناء النوم
- الوزن الزائد، وبخاصة لدى أولئك الذين لديهم رقبة سميكة
- تدخين السجائر، والإفراط في شرب الخمر
- الحساسية، التهاب الجيوب الأنفية، الربو
- شكل الوجه

- ضيق ممرات الهواء نتيجة انسداد الأنف، اعوجاج الحاجز الأنفي، الزوائد الأنفية

والغطيط ليس فقط عامل إزعاج يحرمك من النوم المريح، لكنه يرتبط كذلك في كثير من الأحوال بـ:

- ارتفاع ضغط الدم، اضطرابات ضربات القلب، مرض القلب، السكتة الدماغية بل وتلف المخ
- تغيرات في الشخصية، التهيج العصبي وخلل هرموني
- عجز جنسي والنهوض في الصباح مع الإحساس بصداع
- العرق أثناء الليل، حرقة فم المعدة، أو التلف العصبي
- التهاب الجيوب الأنفية، التهاب الشعب الهوائية، مرض الرئة وبعض أمراض المعدة

وأولئك الذين يغطون في نومهم لا يعانون فقط من النوم المضطرب والاستيقاظ مع الشعور بإنهاك لقواهم، وإنما قد يصابون كذلك بصداع، وارتفاع في ضغط الدم، وجفاف الفم، والتهاب الزور المصاحب للاستيقاظ، مع اكتئاب ومشاكل في التركيز.



احترس!
الغطيط سببه ذبذبة تحدث في الأجزاء اللينة من مؤخرة الحلق أثناء استنشاق الهواء خلال النوم، وقد تكون الضوضاء المنبعثة نتيجة متواصلة مع كل نفس تقريباً أو متقطعة مع لحظات حبس الأنفاس. وتسمى تلك الفترات القصيرة "اختناقات" وتحدث نتيجة لانسداد ممر الهواء بأعلى الجهاز التنفسي عند مستوى اللهاة أو قاعدة اللسان.

كيفية الوقاية منه؟

لا تشرب الخمر أو تتناول عقاقير منومة، وحافظ دوماً على عدم انسداد ممرات الأنف، وضع رأسك فوق وسادة أثناء النوم وتجنب النوم فوق ظهرك.

ما هو العلاج التقليدي؟

يوجد لدى مكتب براءات الاختراع الأمريكي أكثر من ٣٠٠ علاج مترقب للغطيط، ولكن أغلبها غير مفيد. وهناك أجهزة يتم تركيبها على الأسنان تصنع خصيصاً لكل مريض مثل "تركيبة هيربست الاستعاضية" Herbst prosthesis التي قد تستخدم

لجذب الفك السفلي للأمام حتى يتسع فراغ ممر الهواء عند قاعدة اللسان. وقد تحققت نتائج طيبة لدى بعض الناس باستعمال موسعات الأنف التي يمكن شراؤها من الصيدليات، بالاشتراك مع استعمال مضادات احتقان الأنف لفتح المرات الهوائية المنغلقة. أما بالنسبة لاختناق النوم، فإن أكثر العلاجات فعالية هو استعمال الضغط الإيجابي المستمر داخل ممر الهواء (CPAP) بالأنف وهو عبارة عن قناع أنفي يصنع حسب مقاس كل شخص ويتم ارتداؤه أثناء النوم بحيث يظل متصلاً بمضخة تعمل بهدوء شديد. وتقوم المضخة بدفع هواء الغرفة بضغط موجب، مما يعمل كدعامة هوائية لمنع انهيار جدران ممر الهواء وبالتالي انسداده. هناك أيضاً عقاقير دوائية تعمل على تحسين كفاءة وقوة عضلات الأنف والجزء العلوي من قناة التنفس أثناء النوم، ومنها ميدروكسي بروجسترون medroxy progesterone (وهو أحد أشكال الهرمون الأنثوي البروجسترون) وذلك للنساء اللاتي تخطين سن اليأس، وكذلك الأدوية المضادة للاكتئاب (بروتريبتلين) protriptyline لمن يعانون من حالات خفيفة من اختناق النوم الانسدادي.

بعض العلاجات البديلة

- **العلاج بالأعشاب:** ثوم، آذان الدب، فراسيون، عرق السوس، إيفدرا
- **المكملات الغذائية:** فيتامين ج
- **العلاج الغذائي:** نظام إنقاص للوزن

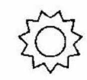
الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ أفضل علاج للغطيط جراحة تجميل اللهاة والحلق بمساعدة الليزر (LAUP) وهي

عملية لا تستغرق سوى ١٥–٣٠ دقيقة فيها نحت وإعادة تشكيل اللهاة ومؤخرة الحلق. وهي لا تحتاج لأكثر من مخدر موضعي ونسبة نجاحها عالية في علاج الغطيط لدى حوالي ٩٥٪ من الحالات.

٢. كم أنتظر حتى ينجح العلاج؟ قد يتطلب الأمر من ثلاث إلى خمس زيارات مع ترك فترة مدتها شهر واحد للالتئام بين كل زيارة وأخرى.

٣. كم يتكلف العلاج؟ تتكلف الجراحة بالليزر حوالي ١٥٠٠ – ٢٠٠٠ دولار في أغلب مناطق البلاد.



فكرة ذكية
جرب أحد الأشرطة الأنفية اللاصقة التي ظهرت حديثاً كي تساعدك على التنفس بشكل أفضل خلال الليل. يتم لصق تلك الأشرطة فوق أرنبة الأنف. هذا الشريط يرتد كالزنبرك إلى الخلف فيساعد على فتح المرات الأنفية بأسلوب رقيق، مما يقلل من مقاومة مرور الهواء. ويعتقد البعض أن هذه الأشرطة تقلل الشخير.

علاج الغطيط بالليزر ينجح في أغلب الحالات. وهو إجراء يتم بالعيادات الخارجية يظل المريض خلاله متيقظاً ومنتبهاً ويغادر العيادة بعدها دون غرز وبشعور بسيط من التهاب الحلق الخفيف. وأولئك الذين جربوا جراحة الليزر يقولون إن حجم المعاناة فيها يشبه من حيث الزمن والضغط العصبي عملية حشو ضرس. كانت حكايات جدتي تقول إنه في سالف الأزمان كان الرجال البدائيون يدافعون عن نسائهم بإصدار أصوات تشبه الزئير المخيف أثناء الليل حتى يخيفوا المعتدين! لكننا الآن نعلم أن الغطيط قد يكون علامة تحذير مبكرة لعدة مشكلات طبية مختلفة، وبخاصة خناق النوم الانسدادي (OSA). فإذا كنت تغط أثناء نومك، فقد حان الوقت لأخذ هذا الداء المصاحب للنوم مأخذ الجد. فاستشر طبيبك واسأله ما إذا كان تقييم الحالة في عيادة متخصصة في اضطرابات النوم سوف يحل الموقف أم لا.

العينان والأذنان

المعلومات المذكورة في هذا الجزء ليست بديلاً عن الرعاية الطبية الجيدة، لكنها تقدم ثروة مبسطة ومفهومة من المعلومات حول

بعض المشكلات الشائعة التي تصيب العينين والأذنين. وبمعرفة هذه الحقائق، جنباً إلى جنب مع أفضل العلاجات البديلة والتقليدية، يمكنك الاضطلاع بمسئوليتك تجاه صحتك وتجنب حدوث مشكلات مستقبلاً.

التهاب الملتحمة (Conjunctivitis)

ويعرف أيضاً باحمرار العينين، وهو التهاب يصيب باطن جفن العين وبياض العين. ويتسبب فيه عدوى فيروسية أو بكتيرية، أو تفاعل من تفاعلات الحساسية تجاه حبوب اللقاح التي يحملها الجو، أو الغبار، أو جراثيم الفطريات، أو شعر الحيوانات، أو الانسداد الجزئي للقناة الدمعية. ومن أعراضه وجود إفرازات تشبه الصديد، وألم بالعين، وتورم الجفون، وإحساس بوجود ما يشبه الرمل داخل العين، مع حكة شديدة (التهاب الملتحمة بسبب الحساسية).

كيفية الوقاية منه؟

حافظ على نظافة يديك وأبعدها عن عينيك. واغسل يديك باستمرار بالصابون والماء الدافئ، وتجنب التعرض لمهيجات العين. وتأكد من حماية الأطفال من التعرض لما يصيب أعينهم أثناء اليوم.

ما هو العلاج التقليدي؟

قد يصف لك طبيبك مضاداً حيوياً أو قطرة للعين مضادة للفيروسات، أو قطرة سلفا للعين أو مرهم لمكافحة العدوى. وفي الحالات الأكثر حدة، قد يحتاج الأمر لمضادات حيوية تؤخذ بالفم. ومع تلك القطرة يمكن استعمال كمادات دافئة لتحقق الراحة.

بعض العلاجات البديلة

- **العلاج المائي**: كمادات دافئة، رطبة

الأساسيات

١. ما هو العلاج الذي ثبت نجاحه؟ إذا كنت تعاني من التهاب الملتحمة بسبب الحساسية، فإن العثور على مسبب أو مولد الحساسية والتخلص منه هو الذي سيحل المشكلة مؤقتاً. حافظ على نظافة العينين واستعمل الكمادات الملطفة الدافئة. وإذا كان التهاب الملتحمة بسبب عدوى بكتيرية، فاستعمل قطرة مضاد حيوي، وقد تحتاج إلى مضاد حيوي عن طريق الفم.

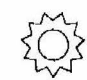
٢. كم يتكلف العلاج؟ يتكلف دواء Polytrim (وهي قطرة مضادة للبكتيريا) حوالي ٣٠ دولاراً لمدة ١٠ أيام.

٣. كم أنتظر حتى ينجح العلاج؟ إذا عولج الالتهاب البكتيري بصورة صحيحة، فإنه يشفى في يومين أو ثلاثة أيام، لكن عليك الاستمرار في استعمال الدواء كما وصفه لك طبيبك. أما الالتهاب الفيروسي فيكون من مضاعفات نزلات البرد أو الأنفلونزا. وهذا النوع تكون إفرازاته أقل لكن الدموع هنا أكثر من النوع البكتيري. وهنا لا تفلح المضادات الحيوية. وقد يستغرق التهاب الملتحمة الفيروسي من ١٤–٢١ يوماً حتى يشفى.

إذا لم تتحسن العدوى خلال يومين إلى ثلاثة، فقد يكون سببها بكتيريا غير مستجيبة للعلاج أو فيروساً أو حساسية. وعند هذا الحد، قد يحتاج طبيب العيون لعمل مزرعة، أو إجراء فحوص خاصة لتحديد سبب الالتهاب. وإذا ترك هذا الالتهاب دون علاج، فإنه قد ينتشر ويدمر القرنية إلى الأبد، مسبباً العمى.

ألم الأذن (Earache)

الألم الذي يصيب الأذن الداخلية أو الوسطى أو الخارجية قد يكون سببه تجمع سائل داخل الأذن نتيجة لاحتقان بالجيوب الأنفية أو الأنف، أو إصابة أو أمراض خطيرة. ومن أعراضه وجود ألم حاد أو ثاقب أو خفيف مع ألم نابض بالأذن.



فكرة ذكية
لتجنب الإصابة بعدوى الأذن، جرب التخفيف من ضغط الأذن الوسطى. تمخط من أنفك برقة ولكن بحزم مع الإمساك بفتحتي الأنف لإغلاقهما حتى تسمع صوت فرقعة. يمكنك تكرار هذا العمل عدة مرات يوميا.

كيفية الوقاية منه؟

تجنب العدوى بمراقبة العلامات التحذيرية مثل الحمى، والألم الطفيف بالأذن، أو انسداد الأذن أو احتقان الرأس. وعندما تصاب بنزلة برد أو احتقان، تناول مضاداً للاحتقان حتى تقلل من تجمع السائل. وفي أعقاب السباحة، استعمل منتجاً من تلك التي تباع بالصيدليات مثل Swim - Ear أو Auro- Dri لمنع حدوث حالة "أذن السباح" إذا كنت ممن هم معرضون لتلك المشكلة. جرب منتجاً من تلك التي تباع دون الحاجة لتذكرة طبيب مثل قطرة الأذن (نقط) Debro أو Murine لغسيل شمع الأذن المتراكم. امضغ العلكة أثناء التحليق بالطائرة أو أثناء تواجدك بأماكن مرتفعة حتى تظل قنوات أذنك مفتوحة.

ما هو العلاج التقليدي؟

قد يصف لك طبيبك المضادات الحيوية، والأدوية المضادة للحساسية (عادة مضادة للاحتقان)، أو المسكنات التي لا تصرف دون تذكرة طبية (سواء كانت تؤخذ عن طريق الفم أو نقط). ومن العلاجات الأخرى إزالة شمع الأذن، تصريف السائل المتجمع من الأذن، وتصحيح مشكلات الأذن.

بعض العلاجات البديلة

- **العلاج بالروائح**: زيت "آذان الدب" العطري الدافئ أو زيت شجرة الشاي



احترس!
لا تتناول الزيوت العطرية إلا إذا وجهك متخصص لذلك. زيت شجرة الشاي، ولو بمقدار ضئيل، قد يكون ساماً إذا ابتلع.

- **الطب الصيني**: فورسيثيا، جنطيانا، وصريمة الجدي، (تستعمل كشاي أو كأعشاب تنثر على الزبادي)
- **العلاج بالأعشاب**: إيخيناسيا، ثوم، جولدنسيل
- **العلاج المثلي**: (سُمي)، لبوس إيخيناسيا، بابتيسيا تينكتوريا، جاليوم أبارين

الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ مضادات الاحتقان والمسكنات غير الكورتيزونية NSAIDs تحقق تسكيناً عظيماً لألم الأذن المصحوب باحتقان. جرب تخفيف الألم باستعمال كمادات ساخنة فوق الأذن المصابة، وبفوطة دافئة جافة، أو قربة ماء ساخن مغطاة. كذلك قربة بلاستيكية مغلقة من الخضراوات المجمدة ملفوفة داخل فوطة (كمادات مثلجة) قد تخفف الالتهاب. تناول مسكناً للألم لتخفيف الألم أو الحمى إذا أصابك أي منهما.

٢. كم أنتظر حتى ينجح العلاج؟ حسب سبب ألم الأذن، قد تشعر بارتياح خلال ساعة إلى ساعتين. فإذا كان ألم الأذن حاداً أو شديداً أو أصبت بأعراض حمى، فاتصل بطبيبك.

٣. كم يتكلف العلاج؟ تتكلف مضادات الاحتقان حوالي ٥ دولارات لمدة أسبوع.

اتبع المثل القديم الذي يقول "لا تضع مطلقاً أي شيء في أذنك". وهذا يشمل القطع القطنية التي تحشر داخل الأذن وكذلك إدخالك إصبعك الصغير. فهذا العمل قد يتلف الجلد الرقيق المبطن لقناة الأذن أو طبلة أذنك. وعندما تتمخط من أنفك، فليكن هذا برقة.

شحاذ العين (Stye)

شحاذ العين عبارة عن غدة بجفن العين تصيبها العدوى الميكروبية. وهذا يحدث عندما تمتلئ بصيلات شعر جفن العين بزيوت الجسم فتصاب هذه البصيلات بالعدوى وتتسبب في التهاب الجفن. ومن أعراضه حدوث حكة ثم ألم وتورم بالجفن.

كيفية الوقاية منه؟

حافظ على نظافة العينين ووقايتها من البكتيريا مع الغسيل المستمر (تماماً مثلما تنظف أسنانك بالخيط).

ما هو العلاج التقليدي؟

استعمل كمادات الماء الدافئ للإقلال من التورم، نظف العين بأحد منظفات الجلد مثل Cetaphil واستعمل مضادات حيوية لمعادلة إفرازات غدد العين من الأحماض الدهنية، فهذا يساعد على منع انسداد تلك الغدد.

بعض العلاجات البديلة

- **العلاج بالأعشاب**: كمادة من شاي أوراق توت العليق والماء الدافئ (لغسيل الجلد الملتهب)
- **العلاج المائي**: اشطف بالماء الدافئ (يعمل على توسيع وتمدد غدد الجفون، مما يساعد على تسييل الإفرازات والتخلص من البكتيريا والإفرازات)
- **المكملات الغذائية**: زنك، نحاس، سيلينيوم، البكتيريا اللبنية العصوية، حمض الفوليك، فيتامين ب مركب، وفيتامينات أ وجـ وهـ (المضادة للأكسدة)

الأساسيات

١. ما هو العلاج الذي ثبت نجاحه؟ استعمل مزيجاً من العلاجات البديلة والتقليدية؛ الغسيل اليومي بالماء الدافئ



احترس!
من بلغوا الأربعين من العمر أو تجاوزوها معرضون لخطر الإصابة بالجلوكوما (المياه الزرقاء) وهو مرض يرتفع فيه ضغط السائل داخل العين. وهذا الارتفاع في الضغط قد يؤدي إلى فقدان البصر الجزئي أو العمى إذا لم يعالج. أغلب الناس لا يشعرون بأي أعراض، الأسلوب الوحيد لتشخيص وعلاج الجلوكوما قبل أن تحدث ضرراً يكون من خلال الفحوص الدورية.

باستعمال Cetaphil سوف يمنع البكتيريا من دخول بصيلة الشعر وسوف يساعد على محاصرة شحاذ العين. وفي الحالات المستعصية، قد تضطر لاستعمال المضاد الحيوي "تتراسيكلين".

٢. كم أنتظر حتى ينجح العلاج؟ باستعمال مزيج من أنواع العلاجات المختلفة سوف تشعر بالتحسن خلال يومين إلى أسبوع.

٣. كم يتكلف؟ تتكلف منظفات الجلد حوالي ٨ إلى ١٢ دولاراً. بينما يتكلف التتراسيكلين من ١٥ إلى ٣٠ دولاراً للعلاج لعدة أسابيع.

الوقاية هي أفضل السبل نحو تجنب شحاذ العين. فإذا ظلت المشكلة مستمرة، فاستشر طبيبك للتأكد من عدم وجود مشكلة خطيرة. بعض الأحيان قد تبدأ سرطانات الجلد من تورم أو التهاب.

طنين الأذن (Tinnitus)

هي حالة من الهمهمة أو الأزيز أو الرنين تسمع في الأذن على شكل ضوضاء. وفي أغلب الأحوال لا يكون السبب معلوماً، رغم أن هذه الحالة ترتبط بالأصوات العالية التي تضر بالسمع، والتقدم في السن (المصحوب في كثير من الأحوال بضعف السمع)، والعقاقير الدوائية، وارتفاع ضغط الدم، وضعف كفاءة الغدة الدرقية، ومرض "مينيير"، ومشاكل القلب والجهاز الدوري، والعدوى الميكروبية التي تصيب الأذن، وإصابات الرأس والحساسية. ورغم أن الطنين ليس مفهوماً تماماً، إلا أنه يعتقد أن العصب يقوم بنقل الإشارات العصبية التي تتولد داخل الرأس أو داخل الأذن نفسها. وفي بعض الأحيان يكون سبب

الطنين وجود حالة مرضية أكثر خطورة مثل ورم خبيث. ومن أعراضه سماع ضوضاء مستمرة حتى بدون وجود ضوضاء في الخارج. وقد يكون الصوت مستمراً، أو ذا نغمة عالية أو منخفضة، وقد يكون إيقاعه منتظماً مع دقات القلب.

كيفية الوقاية؟

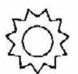
تجنب الضوضاء العالية المستمرة، واظب على قياس ضغط دمك باستمرار، قلل من الضغوط العصبية، ولا تدخن.

ما العلاج التقليدي؟

قد تساعد السماعات أحياناً، والأصوات المشتتة للانتباه تغطي أحياناً على أصوات الطنين. والتأهيل السمعي قد يعمل على تدريب الجهاز السمعي على تجاهل الأصوات الداخلية.

بعض العلاجات البديلة

- **العلاج بالروائح:** اللافندر
- **زهور باتش:** علاج Rescue Remedy
- **الطب الصيني:** العلاج بالضغط، إبر صينية، شياتسو
- **العلاج بالأعشاب:** الجنكة بيلوبا
- **العلاج الذهني/الجسدي:** رد الفعل الاسترخائي، العلاج بالموسيقى، الاسترخاء العضلي المتزايد، التخيل البصري
- **المكملات الغذائية:** النياسين (أحد فيتامينات ب)، الميلاتونين
- **العلاج الغذائي:** نظام غذائي تجنب أي منتج به كافيين



فكرة ذكية

أدر مؤشر الراديو نحو موقع لا يبث إرسال أي محطة ثم اجعل الصوت خفيضاً. في بعض الأحيان تعمل هذه الضوضاء النظيفة في المساعدة على تشتيت انتباهك بقدر كافٍ بحيث تنام بالليل دون أن تسمع ضوضاء طنين الأذن.

الأساسيات

١. ما هو العلاج الذي ثبت نجاحه؟ هناك دلائل تشير إلى أن النياسين وهو أحد أنواع فيتامين (ب)، يساعد في علاج الطنين، وبعض الدراسات توضح أن الميلاتونين كذلك له مفعول مفيد. كذلك التخلص من الضغوط يساعد الكثيرين، ولكن الباحثين توصلوا إلى أن بعض المصابين بالطنين تتفاوت فيما بينهم الاستجابات العصبية.

٢. كم أنتظر حتى ينجح العلاج؟ الطنين مشكلة عويصة لأنه لا يوجد له شفاء أو علاج ناجع. سوف تحتاج إلى تجربة علاجات مختلفة حتى تعثر على العلاج الذي يلائمك.

٣. كم يتكلف؟ تتكلف علبة من فيتامين ب المركب حوالي ٦ دولارات لمدة شهر. ويتكلف الميلاتونين حوالي ١٠ دولارات لمدة شهر.

استشر إخصائي الأذن والأنف والحنجرة حتى يشخص لك حالتك. فلا يوجد حل سهل لتلك المشكلة.

أمراض الفم

لا يوجد ما هو أكثر إيلاماً من جرحٍ أو التهابٍ داخل فمك، خاصة إذا أكلت شيئاً مملحاً يتخلل الجرح المفتوح. فأنت حينئذ تسعى نحو العلاج؛ وبسرعة! هذا القسم يصف بعض أمراض الفم الشائعة وبعض العلاجات التقليدية والبديلة. اقرأه بعناية حتى تستفيد منه كلما صرخ فمك طالباً النجدة.

الحرارة (قرح البرد) (Cold sores)

قرح البرد عبارة عن فقاقيع مؤلمة تظهر عادة بداخل الفم أو فوق الشفاه أو الوجه. سببها فيروس القوباء (الحلأ) البسيط (

Herpes simplex virus، وهو من سلالة الفيروس الذي يسبب القوباء التناسلية. وتحدث هذه الحالة بسبب الضغط العصبي، أو الشمس أو الرياح، وقد تحدث نتيجة لمرض يضعف مناعة الجسم. وبالنسبة للنساء تكون أكثر حدوثاً في فترات نزول الدورة الشهرية. ومن أعراضها حدوث تنميل أو إحساس بالحرقة في الموقع الذي تكون على وشك الظهور فيه، وغالباً ما تكون مصحوبة برغبة في حك ذلك الموضع. وخلال ساعتين يبدأ الشخص في ملاحظة الفقاعة. وهي تظهر في البداية على شكل فقاعة صغيرة حمراء سرعان ما تمتلئ بسائل شفاف. قد تتجمع عدة فقاقيع سوياً لتشكل فقاعة واحدة كبيرة. وتكون الفقاعة مؤلمة وتسبب حكة. وفي بعض الأحيان تحدث حمى أو قد تبدأ الغدد الليمفاوية الموجودة في الرقبة في التورم. في حوالي أسبوع تجف الفقاعة، وتشكل قشرة ثم تلتئم، ولا تترك وراءها عادة أية ندوب أو علامات.

كيفية الوقاية منها؟

حافظ على قوة جهازك المناعي، قلل من وطأة الضغوط، واحمِ نفسك من لفحة الشمس، ولفحة الهواء. وإذا أصبت بقرحة البرد، غير فرشاة أسنانك كثيراً حتى تتجنب تكرار العدوى، كما يجب تغييرها كذلك عقب نهاية كل نوبة لأن الفيروس المسبب لها قد يعيش فوق فرشاة الأسنان لعدة ساعات.

ما هو العلاج التقليدي؟

قرحة البرد (الحرارة) التقليدية تشفى من تلقاء نفسها، عادة خلال أسبوعين. وبالنسبة لمن تتكرر لديهم كثيراً، قد ينصح الطبيب بدواء مضاد للفيروسات مثل أسيكلوفير "acyclovir" وهو متوفر إما في كبسولات أو مرهم أو حقن.

بعض العلاجات البديلة

- **العلاج بالأعشاب**: إيخيناسيا، بلسم الليمون، نعناع
- **العلاج المائي**: كمادات الثلج (فوق موقع القرحة لدى ظهور أولى علاماتها للإقلال من الالتهاب)، حافظ على نظافة المنطقة بتكرار الغسيل
- **المكملات الغذائية**: فيتامين ج، زنك وأقراص ليسين (لمنع ظهور الفقاقيع)

الأساسيات

١. ما هو العلاج الذي ثبت نجاحه؟ وُجد أن بلسم الليمون أو الميليسا (melissa) له خواص مضادة للفيروسات ولفيروس الحلأ تحديداً، والإيخيناسيا قد تحافظ على قوة جهازك المناعي إذا استعملتها بمجرد ملاحظة ظهور أي فقاعة. والدواء المضاد للفيروس يجب تناوله على الفور بمجرد ملاحظة أولى أعراضها.

٢. كم أنتظر حتى أرى نتيجة العلاج؟ يقلل الدواء المضاد للفيروس من زمن الالتئام إلى يومين-ثلاثة أيام

٣. كم يتكلف؟ يتكلف "أسيكلوفير" حوالي ٩٠ دولاراً لمدة خمسة أيام.

مفتاح علاج قرح البرد (الحرارة) أو فقاقيع الحلأ أن تعالجها فور ملاحظة أي احمرار أو نتوء.

التهاب اللثة (Gingivitis)

التهاب اللثة عبارة عن التهاب أو عدوى تصيب اللثة بسبب وجود طبقة البلاك، أو بسبب مرض ما، أو سوء التغذية، أو إهمال العناية بالأسنان واللثة. ومن أعراضها، تورم اللثة

واحمرارها حيث تصبح مؤلمة عند لمسها كما أن أقل لمسة لها تسبب نزيفاً، وفي بعض الأحيان يكون هذا مصاحباً لرائحة أنفاس كريهة وحمى. وإذا ترك التهاب اللثة دون علاج، فإنه قد يؤدي إلى التهاب بالنسيج المحيط بالأسنان (الرباط المحيط بالأسنان وعظم ما بين الأسنان) وهو مرحلة متقدمة من أمراض اللثة يمكن أن تؤدي إلى تآكل العظام وخلخلة الأسنان.

كيفية الوقاية منه؟

حافظ على نظافة أسنانك، استعمل الخيط (dental floss) مرة واحدة على الأقل يومياً، وتناول غذاءً صحياً. أحياناً يزيد خطر الإصابة مع الحمل ومع أمراض مثل السكر.

ما هو العلاج التقليدي؟

إذا اتبعت وسائل التنظيف بانتظام مع العناية بالخيط ثم لم يُجدِ كل هذا، قد يصف لك طبيب الأسنان مضادات حيوية لمكافحة العدوى مع مضمضة تحتوي على الفلوريد. وقد يتطلب الأمر إجراء جراحة لاستئصال نسيج اللثة المتورم.

بعض العلاجات البديلة

- **العلاج بالأعشاب:** صبار، إيخيناسيا، مر، وجولدنسيل، (ممتازة لعلاج مشاكل اللثة)، وزيت شجرة الشاي (مضاد بكتيري قوي قد يكون ساماً إذا ابتلعه المرء)، معجون الأسنان مثل Viadent والذي يحتوي على "سانجويناريا"، وهو مركب يوجد في نبات "الدموية" (يقلل من تكون طبقة بلاك الأسنان)
- **المكملات الغذائية:** فيتامين ج (للمساعدة على الاحتفاظ بسلامة النسيج الضام ومكافحة العدوى) والزنك (لتنشيط جهاز المناعة ومكافحة بكتيريا الفم)

الأساسيات

١. ما هو العلاج الذي ثبت نجاحه؟ نظف أسنانك بالفرشاة بعناية ثلاث مرات على الأقل يومياً. تخلل الأسنان بعناية بواسطة خيط التنظيف مرتين يومياً لإزالة طبقة البلاك والتخلص من السموم التي بداخل الفم. قلل من تناول الأطعمة الحمضية، تناول المزيد من الأطعمة ذات الألياف والمقرمشة، وامضغ علكة خالية من السكر حتى تساعد على إزالة بقايا الطعام بين الوجبات.

٢. كم أنتظر حتى ينجح العلاج؟ استعمال معجون أسنان يحتوي على "السانجويناريا" يؤتي ثماره خلال أسبوع واحد.

٣. كم يتكلف العلاج؟ يتكلف استخدام كل من فرشاة الأسنان بالمعجون وخيط الأسنان حوالي ٥ دولارات أسبوعياً.

يمكنك الحيلولة دون حدوث التهاب اللثة عن طريق المحافظة على صحة الأسنان واللثة بتجنب الحلويات والشراب المسكر والوجبات الخفيفة الحلوة لأن السكر ينشط البكتيريا المنتجة للأحماض التي تهاجم الأسنان. قم بزيارة طبيب الأسنان بانتظام كل ستة أشهر على الأقل للتنظيف والفحص.

التهاب الزور (Sore throat)

هو عبارة عن تهيج، أو أكلان، أو التهاب يصيب مؤخرة الحلق. قد يسببه فيروس البرد أو أي فيروس آخر، أو عدوى بكتيرية مثل البكتريا المكورة السبحية Streprococcus وإفرازات الجيوب الأنفية، أو التهاب اللوزتين أو الإرهاق. من أعراضه احمرار الغشاء المبطن للحلق فيصبح لونه أحمر قانياً،

ومع ألم مصاحب للبلع، وتضخم في مؤخرة الحلق وتورم باللوزتين. وفي بعض الأحيان قد تظهر بقع بيضاء فوق اللوزتين.

كيفية الوقاية منه؟

تناول دواءً للحساسية ليلاً حتى لا تعمل إفرازات الجيوب الأنفية المرتدة إلى الحلق على إصابته بالالتهاب أثناء نومك. تجنب إرهاق صوتك وحافظ على قوة جهاز مناعتك حتى لا تصاب بالعدوى البكتيرية.

ما هو العلاج التقليدي؟

إذا كان سبب التهاب الزور حساسية ما، فإن مضادات الهستامين أو مضادات الاحتقان التي تصرف بدون تذكرة طبية قد تكون مفيدة. أما إذا كان سببه بكتيريا مكورة سبحية، فإن طبيبك يقوم بعمل مزرعة ويعالج الميكروب بالمضاد الحيوي المناسب تبعاً لنتيجة المزرعة.

بعض العلاجات البديلة

- **العلاج بالأعشاب:** يوكاليبتوس، عرق السوس، دردار زلق (كمشروب شاي)، نقط فراسيون
- **العلاج المائي:** غرغرة بماء دافئ وملح (محلول ملحي)
- **المكملات الغذائية:** فيتامينات أ، جـ، هـ (مضادات أكسدة)

الأساسيات

١. ما هو العلاج الذي ثبت نجاحه؟ بالنسبة لالتهابات الزور التي تحدث بسبب إفرازات الجيوب الأنفية، فإن الغرغرة بالمحلول الملحي الدافئ كثيراً ما تساعد على شفاء الأنسجة المتهيجة والملتهبة. أما بالنسبة لعدوى البكتيريا

السبحية، فإن المضاد الحيوي (مثل البنسلين ومشتقاته) ضروري للقضاء على الميكروب.

٢. كم أنتظر حتى ينجح العلاج؟ تعمل المضادات الحيوية خلال ثلاثة أيام إلى أسبوع. الغرغرة بالمحلول الملحي الدافئ تخفف الالتهاب خلال بضع ساعات إلى يومين.

٣. كم يتكلف العلاج؟ الغرغرة الملحية الدافئة لا تكلف سوى بضعة قروش. بينما تتكلف المضادات الحيوية حوالي ١٥ إلى ٤٠ دولاراً تبعاً لنوعه، ولموقع سكنك.

لا تستهن بالتهاب الزور. فرغم أنه في كثير من الأحوال يكون مجرد تهيج مع أكلان أو أول علامات نزلة البرد، إلا أنه لو صاحبه حمى وارتفاع في درجة الحرارة فإن في هذا إشارة إلى عدوى بالبكتيريا السبحية.

متلازمة المفصل الفكي الصدغي

Temporomandibular joint syndrome

هذه الحالة المرضية عبارة عن ألم والتهاب يصيب مفصل الفك، وهو المفصل الذي يربط الفك السفلي بالجمجمة وهو مسئول عن فتح وإغلاق الفم، والعضلات المحيطة به. وسببه حدوث إصابة أو عدم انتظام الأسنان العلوية مع السفلية أو التهاب أو مرض. وجدير بالذكر أن الضغط العصبي، وفتح الفك وإغلاقه بسرعة، ومضغ طعام صلب والجز على الأسنان أثناء النوم، وبعض أنواع التهاب المفاصل الروماتيزمي قد تسبب هذه المشكلة. ومن أعراضه وجود ألم كليل، وموجع على أحد جانبي الفك (أسفل الأذن وأمامها) ينتشر إلى الصدغ، ومؤخرة الرأس، وعبر حافة الفك، مع ألم في عضلات المضغ مصاحب لحركة الفك، مع أصوات طرقعة وطقطقة تصدر من المفصل مع فتح الفم، وعدم القدرة على فتح الفك بالكامل، وصداع أو آلام بالأسنان.

كيفية الوقاية منه؟

الإقلال من التوتر العصبي، واسترخاء العضلات وعدم الجز على الأسنان. تعلم أساليب الاسترخاء وإزالة التوتر مثل التغذية الارتجاعية الحيوية، والتأمل، والتمرينات.

ما هو العلاج التقليدي؟

غالباً ما يكون العلاج مزيجاً من التعامل مع الضغوط المحيطة، والإقلال من الالتهاب والسيطرة على الألم وتصحيح انطباق الأسنان باستعمال أجهزة تقويم الأسنان. وقد يلجأ طبيب الأسنان إلى عمل تركيبة معينة يرتديها المريض في فمه طوال الليل لحماية أسنانه (Night-guard prosthesis)، وهي عبارة عن جبيرة من البلاستيك تثبت داخل الفم فوق قمم الأسنان حتى تمنع المريض من العض بطريقة غير صحيحة.

بعض العلاجات البديلة

- **الطب الصيني**: الإبر الصينية (نقاط معينة فوق أذنيك وفروة رأسك تقلل التوتر بالفك)
- **التمسيد**: تدليك (إزالة التوتر من العضلات المشدودة)
- **العلاج المائي**: كمادات بالمياه الدافئة فوق المنطقة الملتهبة
- **العلاج الذهني/الجسدي**: رد فعل استرخائي، تغذية ارتجاعية حيوية، تنويم مغناطيسي، تخيل بصري، تأمل

الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ أفضل طريقة للوقاية من هذه الحالة الابتعاد عن الضغوط. فكلما زاد قلقك، كنت أكثر

عرضة للتوتر في مفصل الفك مما يسبب الألم. مضادات الالتهاب غير الكورتيزونية NSAIDs تساعد على تخفيف الالتهاب وتسكين الألم، كما تساعد كمادات المياه الدافئة في تحقيق راحة طيبة. تجنب الأطعمة الصلبة والمقرمشة ولا تمضغ العلكة. وإذا استدعى الأمر، فاستشر طبيب الأسنان حول تركيب جهاز وقاية الأسنان أثناء الليل.

٢. كم أنتظر حتى ينجح العلاج؟ سوف تلحظ تحسناً خلال بضعة أيام من الانتظام في وضع كمادات المياه الدافئة واستعمال المسكنات. التخفف من الضغوط يستغرق وقتاً مع تعلم أساليب الاسترخاء الذهني/الجسدي. وجهاز وقاية الأسنان أثناء الليل يعد علاجاً طويل المدى، وقد يستغرق عدة أسابيع حتى ينجح وحتى يجعل التوتر في أضيق نطاق ممكن.

٣. كم يتكلف العلاج؟ يمكن أن يتكلف جهاز "وقاية الأسنان بالليل" من ٢٠٠ دولار إلى ٤٠٠ دولار. بينما يتكلف العلاج المكون من: العلاج بالضغط الموضعي والتدليك وكمادات الحرارة الرطبة وتخفيف التوتر مجرد قروش قليلة يومياً. وتتكلف NSAIDS حوالي ٥ إلى ١٠ دولارات لمدة أسبوع.

مرض التهاب مفصل الفك يمكن تجنبه باستعمال العلاجات البديلة التي ذكرناها. وتذكر أن جسمك يتفاعل مع ما تغذيه به، فغذه بعناية بأفكار ملطفة ومهدئة.

ألم الأسنان (Toothache)

ألم الأسنان الحاد أو النابض قد يكون سببه عدوى ميكروبية، أو سن مكسورة أو نخر فيها السوس، أو حشو مكسور أو سن جديدة بدأت تبزغ في الفم. من أعراضه الحساسية للطعام

والشراب الساخن أو البارد، الألم، التورم أو التهاب الغشاء المخاطي المحيط بالأسنان. قد يصحبه أحياناً صداع، أو ألم بالفك أو مفصل الفك أو تورم الغدد الليمفاوية نتيجة للعدوى.

"إذا أردت إنقاذ أسنانك، فتجنب "قرقشة" الثلج وتناول الحلوى الصلبة. خذها مني نصيحة، لقد فقدت اثنين من أسناني مؤخراً لأني "قرقشت" بعض الثلج مما سبب بهما تشققاً. فالثلج يقوم بتجميد السن، ثم عندما تقرقش عليها شيئاً صلباً فإنك لا تدرك مدى صلابة ما تأكل. إنها عادة سيئة تكلفك غالياً فتوقف عنها!

- بوب، ٤٨ سنة، مهندس"

كيفية الوقاية منه؟

نظم جدول زياراتك لطبيب الأسنان حتى تضع يدك على المشكلة في وقت مبكر.

ما هو العلاج التقليدي؟

حسب سبب ألم الأسنان، قد تكون في حاجة إلى مضاد حيوي لعلاج العدوى، أو وضع حشوة جديدة بإحدى الأسنان أو تركيب تاج (طربوش) يحمي السن أو الضرس، أو عمل علاج جذور إذا وصل التسوس إلى عصب (لب) السن. من المسكنات التي تباع بالصيدليات دون الحاجة إلى تذكرة طبية Advil أو Tylenol لتسكين الألم حتى تصل إلى عيادة الطبيب.

بعض العلاجات البديلة

- **العلاج بالأعشاب**: زيت القرنفل (وهو مادة قوية مخففة للألم وقاتلة للميكروبات ويحتوي على اليوجينول الذي يستخدمه طبيب الأسنان)، والزنجبيل
- **العلاج المائي**: كمادات دافئة على الفك

الأساسيات

١. ما العلاج الذي ثبت نجاحه؟ اذهب إلى طبيب الأسنان إذا أصابتك أي أوجاع بأسنانك، فهذا الألم علامة تحذير لوجود خطأ ما.

٢. كم أنتظر حتى ينجح العلاج؟ يعتمد هذا على سبب الألم. إذا كان بالسن خراج، فإن الطبيب يبدأ معك بالمضادات

الحيوية ثم يعطيك معها مسكنات للألم. أما إذا كانت السن مصابة بتسوس أو مكسورة أو بها حشو قد فسد أو تحتاج لتركيب تاج (طربوش) فوقها، فقد يعني طبيب الأسنان بسبب الألم على الفور ويقوم بحل المشكلة.

٣. كم يتكلف العلاج؟ يتكلف الفحص عند طبيب الأسنان حوالي ٥٠ إلى ١٥٠ دولاراً إذا تضمن عمل صور بأشعة إكس. بينما يتكلف علاج جذر السن ٤٠٠ دولار إلى ٦٠٠ دولار، وتركيب تاج للسن حوالي ٥٠٠ دولار إلى ٧٠٠ دولار حسب موقع سكنك.



توفير الوقت

ألا تتذكر أن تنظف أسنانك بالخيط؟ ضع خيط التنظيف بالقرب من مكانك المفضل للاسترخاء، سواء كان مقعدك المفضل أمام التليفزيون، أو بجوار كمبيوتر منزلك، أو على الرف المجاور لفراشك. وكلما توقفت قليلاً لنيل قسط من الراحة والاسترخاء، اقتطع دقيقة من وقتك تتخلل فيها تلك اللآلئ البيضاء بالخيط، وتذكر أنها ثروة!

نظف أسنانك بالفرشاة وخيط الأسنان كل يوم واحرص على زيارة طبيب الأسنان مرة كل ستة أشهر على الأقل، فالوقاية خير ألف مرة من ألم الأسنان!

مجرد حقائق

- توجد دلائل على أن أحد أنواع فيتامين ب، "النياسين"، يساعد أولئك المصابين بطنين الأذن.
- تخفيف الالتهاب المسبب للربو الشعبي هو مفتاح العلاج، وهناك العديد من العلاجات البديلة التي تساعد على ذلك.
- في كثير من الأحوال يمكن علاج الشخير بإنقاص الوزن، وتجنب الكحوليات، والنوم على أحد الجانبين، ولكن جراحة الليزر تحقق الشفاء في أغلب الحالات.
- العديد من الأمراض مثل ألم الأسنان، والتهاب مفصل الفك، بل وحتى التهاب الزور يمكن تجنبها بسهولة باتخاذ الإجراءات الوقائية الحازمة قبل حدوث المشكلة.





اعرف حقوقك...



إلقاء الضوء على ...

الكتل الراسخة التي قد تصطدم بها عند محاولتك حث شركات (أو مانحي) التأمين الصحي على دفع تكاليف الرعاية الطبية البديلة ■ ماذا يمكنك أن تفعل لكي تجبر مانح التأمين على الدفع ■ ما هي الأمور التي تبحث عنها شركات التأمين قبل أن تمنح الأموال لصالح العلاج التجريبي ■ كيف تقيم بوليصة تأمينك لتعرف ما إذا كانت العلاجات البديلة مغطاة أم لا

مواجهة القضايا القانونية والتأمينية

باتباعنا لخليط من العلاج التقليدي والبديل، نبذل قصارى جهودنا لتجنب المشكلات الصحية الكبرى. ونحاول قدر إمكاننا التخلص من عوامل الخطر التي تهددنا بالأمراض، فنتناول طعاماً قليل الدسم غنياً بالفاكهة والخضراوات، ونجري الاختبارات الوقائية، ونخصص جزءاً من وقتنا لتمرين أذهاننا وأجسادنا وأرواحنا. لكن برغم كل هذه الجهود، فإننا في بعض الأحيان نقع فريسة للمرض.

إن الإقلال من عوامل الخطر، وتناول الغذاء الصحيح، والمواظبة على التمرينات الرياضية ليست سوى جزء فقط من معادلة الصحة. وحتى تصل إلى الصحة المثلى، فإن عليك أن تفهم كذلك سياسات الرعاية الصحية (في وطنك) وأن تعرف ما هو قانوني وما هو ليس قانونياً.

ملحوظة: المعلومات الواردة بهذا الفصل تخص المواطن الأمريكي على وجه الخصوص. وقد أوردناها هنا على سبيل

الاستئناس لكي تسترشد بها في التعرف على ما هو متاح في المنطقة التي تعيش بها.

الرعاية الذاتية، الرعاية الصحية الموجهة، أم انعدام الرعاية؟

في الماضي، كان الناس الذين يسعون إلى العلاجات البديلة يوصفون بالجهل وقلة المعرفة. وعلى العكس، كشفت دراسات عالم اليوم عن أن أفراد الطبقة المثقفة سواء الوسطى أو فوق المتوسطة هم أكثر الفئات وعياً بالصحة وهم يبحثون عن المشاركة الكاملة في الرعاية الذاتية (Self care).

ولنأخذ الولايات المتحدة مثلاً: أربعة من كل عشرة بالغين بالولايات المتحدة (بنسبة ٤٢٪) استخدموا نوعاً ما من العلاج التكميلي في العام الماضي، وقد صار الأمر بحاجة ماسة لتغطية العلاج الشمولي تأمينياً. وطبقاً لدراسة استطلاعية أجرتها مؤسسة لاندمارك Landmark Heath Care & InterActive Solutions فإن ثلثي الأمريكيين يعتبرون إمكانية الحصول على العلاج بالطب البديل من العوامل الجوهرية التي تؤثر على اختيارهم لخطة التأمين الصحي التي يشاركون فيها. واستجابة لهذا الطلب المتزايد، فقد قام أكثر من نصف منظمات الحفاظ على الصحة (HMOs) في أمريكا بتغطية علاجات الطب البديل تغطية تأمينية في نهاية عام ١٩٩٨.

إن تقديم علاجات شمولية بديلة ليس بالأمر المستحدث بالنسبة لبعض شركات التأمين. فعلى مدى سنوات مضت، قامت بعض شركات التأمين بتغطية نوعين معينين من الطب البديل وهما العلاج اليدوي Chiropractic والعلاج بالإبر الصينية acupuncture. وفي وقتنا الحاضر تشترط ٤١ ولاية أمريكية على الأقل تغطية العلاج اليدوي وستة منها تشترط

تغطية العلاج بالوخز بالإبر الصينية. وبرغم هذا، لا تزال أغلب علاجات الطب البديل في عداد التجارب. ونظرة سريعة على العديد من بوالص التأمين تكشف عن أنه حتى مع تغطيتها للعلاج اليدوي، فإنها تكتفي أحياناً بتحديد مرض معين مثل ألم أسفل الظهر وليس علاج الجسم كله.

وهذا هو السبب الذي يجعل من المحتم عليك أن تكون مستهلكاً حصيفاً عند دراستك لبوليصة تأمينك: فتحر عن الإضافات التي تقدمها، واطرح أسئلة وثيقة الصلة بموضوع البوليصة قبل أن تشترك فيها بوقت كافٍ، بل إن عليك أن تدفع شركة التأمين نحو السداد إذا بدت أنواع العلاج معقولة وتنجح مع حالات معينة.

ونتيجة لتزايد الطلب الجماهيري (في الولايات المتحدة) والمنافسة على حصة من السوق، والوعي بأمور الوفر في التكلفة صارت منظمات الرعاية الصحية الموجهة (MCOs) Managed Care Organizations أكثر انفتاحاً نحو علاجات الطب البديل. وفي عام ١٩٩٧، كانت مؤسسة أوكسفورد للخطط الصحية، وهي شركة قومية أمريكية كبرى للرعاية الصحية مركزها نورووك، بولاية كونيكتكت، أول من قدمت تغطية شاملة لعلاجات الطب البديل. وبموجب بوليصة تأمين الطب البديل التي تقدمها شركة "أوكسفورد"، ترتفع قيمة أقساط التأمين عن الأسعار المتعارف عليها بنسبة ٣٪ غير أن المشتركين يتلقون تغطية كاملة للعلاج بالإبر الصينية، والعلاج اليدوي (الكيروبراكتيك) وطب العلاج بالطبيعة. وحتى مع ارتفاع قيمة القسط، فإن هذه التغطية تعد متفقة مع ما يريده الأمريكيون من الرعاية الصحية.

وقد توصل "تقرير لاندمارك حول آراء الناس في الرعاية البديلة" إلى أن ٤٥٪ ممن شملهم استطلاع الرأي قالوا إنهم

مستعدون لدفع المزيد كل شهر للحصول على الرعاية البديلة، ويؤمن غالبية الناس (٦٧٪) بأن توفير الرعاية البديلة عامل مهم عند اختيار خطة التأمين الصحي. ومن النتائج الأخرى للاستفتاء أن:

- ٨٠٪ ممن شملهم الاستبيان استعملوا العلاج بالتدليك
- ٨٠٪ من شملهم الاستبيان استعملوا العلاج بالفيتامين
- ٧٥٪ استعملوا العلاج العشبي
- ٧٣٪ استعملوا العلاج اليدوي (الكيروبراكتيك)

كما اشتركت مؤسسة "أوكسفورد" مع كلية طب هارفارد في إجراء دراسات النتائج الإكلينيكية حول برنامجها للطب البديل.

أغلب الشركات (الأمريكية) التي تقدم تغطية للعلاجات الطبية البديلة تقع على الساحل الغربي للولايات المتحدة الأمريكية ومنها: Prudential و Blue Cross of Washington & Alaska و Health Net of California و American Western Life و Pacificare و Sloans.



توفير الوقت
إذا لم تكن متأكداً ما إذا كان العلاج مغطى تأمينياً أم لا، فاتصل بشركة التأمين وتأكد كذلك من المشرف المسئول حتى تجد الشخص الذي يفهم بالفعل في لائحة البوليصة والتغطية التأمينية.

الرقابة على الجودة (Quality control)

حتى في الحالات التي لا تتضمن إصابة المريض، أصدرت المحاكم أحكاماً على أطباء نظراً لاستعمالهم العلاج بالطب البديل بالمخالفة للمعايير المقبولة لمارسة الطب.

وفي ولاية "نورث كارولينا" الأمريكية تعد مخالفة الطبيب لمعايير ممارسة الطب المتعارف عليها والسائدة، حتى وإن لم تشكل تهديداً للمرضى أو لجمهور العامة أمراً كافياً لحرمان ذلك الطبيب من ترخيص مزاولة مهنة الطب. وكل ولاية من الولايات الأمريكية تنظم ممارسة الطب بأسلوب مختلف فلا يوجد تعريف موحد لمارسة مهنة الطب. ورغم توسع مهنة

الطب لتشمل مختلف أنواع الطب البديل، إلا أن أغلب المجالس الطبية للولايات لا تزال تعتبر الطب الألوباثي (Allopathic medicine) التقليدي هو المعيار المقبول لممارسة مهنة الطب. وتصدر كل ولاية التشريعات الخاصة بها لحماية الجمهور من الممارسة الطبية غير المرخص بها. وممارسو العلاج البديل غالباً ما يحصلون على تراخيص من ولايتهم حتى يمكن تنظيم مستوى جودة الرعاية التي يقدمونها من خلال المجالس المانحة للتراخيص ولجان النظام. وللأسف فإن هذا الجهاز التنظيمي لا يلائم تماماً ظروف الطب البديل، حيث تكون المسئولية مشتركة بين المرضى وممارسي العلاج عن نتائج العلاج. وبدلاً من حماية المرضى من الضرر، تفرض اللوائح ضوابط عشوائية على العلاج بالطب البديل. ومع ازدياد مسألة تقبل الطب البديل في المجتمع الطبي، سوف تتكيف اللوائح التنظيمية تبعاً لذلك حتى تلبي احتياجاته الفريدة.

مغطى أم لا؟

فكيف يعلم المواطن الأمريكي إن كان العلاج الذي سيتلقاه مغطى أم لا؟ وما إذا كان سيناضل من أجل تغطيته تأمينياً؟

عليه أن يقرأ بوليصة التأمين جيداً؛ سطراً، سطراً. وعليه أن يبحث عما إذا كانت العلاجات التالية مغطاة أم لا:

- الإبر الصينية
- الطب الهندي (الأيروفيدي)
- التغذية الارتجاعية الحيوية
- مراكز التوليد والقابلات
- التمسيد والتدليك العلاجي
- العلاج بالمركبات النازعة (المقتنصة)

- الطب الصيني
- الطب اليدوي (الكيروبراكتيك)
- الغسيل القولوني
- الرعاية الطبية التقليدية أو البديلة
- خدمات طب الأسنان
- طرد السموم
- الطب البيئي
- العلاجات العشبية
- العلاجات المثلية (بالسموم المقننة)
- المستشفى محل الاختيار
- خدمات المستشفى
- العلاج المائي
- العلاج بصندوق الضوء
- العلاج بالمغناطيس
- التغطية الطبية الرئيسية
- طب الأمومة/الإنجاب (صحة الأمومة/الصحة الإنجابية)
- خدمات الصحة الذهنية
- العلاجات الذهنية/الجسدية
- العلاج بالطبيعة
- المكملات الغذائية
- العلاج الغذائي
- تقويم العظام (الأوستيوباثي)
- العلاج بالأكسجين

- الأدوية الموصوفة في التذاكر الطبية
- الرعاية الوقائية
- علاجات بديلة محددة
- التغطية في جميع أنحاء العالم
- الاختبارات المعملية/الأشعة

التساؤل حول تغطيتك التأمينية

بعد أن انتهيت من تقييم العلاجات المغطاة بالبوليصة، أنت في حاجة لتحديد ما إذا كانت أي حالة مرضية تندرج تحت كل علاج مشمولة في التأمين أم أن هناك حالات مشخصة محددة هي التي يغطيها التأمين. وأثناء مراجعة هذا، اكتب أي أسئلة تخطر على ذهنك. مهما كانت تبدو تافهة، ثم اسأل مقدمة الخدمة التأمينية. فمثلاً قد تغطي وثيقتك التأمينية العلاج بالإبر الصينية لكنها لا تذكر أنها تغطي الألم العضلي الليفي ولا الصداع المزمن ولا ألم الظهر. وهذا يعني أنك إذا طلبت العلاج بالإبر لمداواة غثيان مزمن أو ألم بالرقبة، فإنك لن تتمتع بالتغطية التأمينية ولن تسترد المبالغ التي دفعتها في العلاج.

وأثناء قراءتك لبنود وثيقة التأمين اعرف منها كم ستدفع الشركة عن كل علاج، وما هو معيار الخصم، وما إذا كان هذا العلاج في حاجة إلى أن تحول من الطبيب المسئول في خطة التأمين الصحي، لأن أغلب شركات التأمين لا تتعامل مع فواتير العلاج إلا بعد أن تتأكد من أن إخصائياً قد قام بتحويل المريض إلى إخصائي العلاج البديل. وفي بعض الأحيان لا تغطي الشركة سوى نسبة من الفاتورة (٥٠٪ مثلاً).

وحتى إذا تم إخبارك هاتفياً أن علاجاً بعينه خاصاً بك لم تتم تغطيته تأمينياً، فمن المهم أن تعلم أن الطب البديل هو من

الأعمال الضخمة من الناحية التجارية. إذ يتم إنفاق أكثر من ١١ بليون دولار سنوياً على العلاجات البديلة، والمال له سطوته وصوته المرتفع. وعليك أن تستمر في سلسلة اتصالاتك بالمسئولين في شركة التأمين الصحي التي تتبعها حتى تشعر بالاطمئنان إلى أنك قد تحدثت إلى شخص يفهم كل ما يتعلق ببوليصة تأمينك. وإذا كنت تشعر أن حالتك الخاصة تحتاج إلى تمويل، فعليك بتسجيل ذلك في ملفك الشخصي وتوجه إلى محكمة الدعاوى الابتدائية. ومع ذلك، فحتى تتجنب المشاكل والمشاحنات بسبب تمويل الخدمات الصحية، عليك بمراجعة الأمر إذا كان الوقت يسمح بذلك قبل أن تحتاج إلى العلاج بصفة ضرورية، وذلك حتى تتأكد من تحقيق أكبر قدر من النجاح في استخدام العلاج الطبي البديل.

ماذا عن الصيدلية الطبيعية؟

أغلب المعالجين بالطب البديل لن يكتبوا لك تذكرة طبية تصرفها من الصيدلية المجاورة. وإنما يصف لك المعالج بالطبيعة بعض الأعشاب أو مكملات من الفيتامينات أو إكسير من السموم المقننة، وغيرها. وهذه المركبات النباتية، والفيتامينات والأحماض الأمينية والإنزيمات والعلاجات المثلية قد تكون باهظة التكلفة ومع ذلك ترفض شركة التأمين رد ما دفعته رغم أنه عالجك من أسقامك.

ففي دراسة أجرتها شركة Blue Cross بواشنطن وألاسكا، لتحليل مشروعها الرائد للتأمين على العلاج البديل، تبين أن ٣٩ سنتاً من كل دولار صرفه المستفيدون من التأمين أُنفق على منتجات طبيعية. وهذا يعني إنفاق جزء هائل من دولارات الرعاية الصحية على نوع من الرعاية الصحية غير المغطاة تأمينياً.

الطب البديل يتبوأ مكانة كبيرة

لما كان أغلب ممارسي الطب البديل ينصب اهتمامهم على خلق إنسان صحيح البدن والذهن، وليس على علاج أعراض مرضية بعينها، فإن العديد من الناس يؤمنون بأن الوقت قد حان للاعتراف بالطب البديل ككيان مستقل. فلماذا لا ترغب شركات التأمين في أن يظل زبائنها بصحة جيدة وأن يوفروا البلايين التي يتم إنفاقها على المصاريف الطبية الضخمة؟

بإخراج الطب البديل من قائمة العلاجات التجريبية أو الخاضعة للأبحاث، قد يمكن حل مشاكل التغطية التأمينية. وقد تسن القوانين التي تتعامل مع مختلف أنواع العلاج وبحيث تقوم على تنظيم كل علاج هيئة معنية بمنح التراخيص. والأمر بحاجة إلى التشريعات المنظمة لتلعب دوراً محورياً في الإسراع بتلك العملية.

مجرد حقائق

- هناك حاجة متزايدة للعلاجات البديلة لتكون مكملة للرعاية الطبية التقليدية.
- مهما كان حجم ما ستستفيده من تلقي العلاج البديل، لا تغطي خدمات التأمين الصحي أي علاجات غير مذكورة في لائحتها.
- كل ولاية أمريكية تحدد أسلوب ممارسة الطب، وأغلب الولايات تقصر ممارسة الطب على الطب التقليدي فقط.
- إذا كنت تعتقد أن الطب البديل مفيد لك، فارفع دعوى وحاول الدفاع عن قضيتك!





التجول داخل الصيدليات
ومتاجر الاغذية

إلقاء الضوء على ...

الإحصاءات المتعثرة لصناعة الأغذية الطبيعية المتنامية ■ بعض الاتجاهات الحديثة في متاجر الأغذية الطبيعية ■ ما تفعله الحكومة الاتحادية لتنظيم الأطعمة العضوية ■ كيف توفر متاجر الأدوية (التي تعطي خصوماً على الأسعار) المكملات الطبيعية والعلاجات البديلة بأثمان مخفضة تقل عما توفره متاجر الأغذية الطبيعية

ما هو المتاح؟

هناك شيء ما في الرائحة المنبعثة من متجر الأغذية الطبيعية (أو الصحية) المشبعة بعبير الأرض والحبوب يميز تلك المتاجر عن منافذ التجزئة الأخرى. فإذا كنت من المتسوقين المهتمين بالصحة أو من مناصري متاجر الأغذية الصحية، فلعلك قادر على التعرف على الروائح المختلفة والتمييز بينها وكثيراً ما تكون هذه الروائح مطموسة بالبخور، وزيوت الزهور العطرية، والرائحة النفاذة للفيتامينات والمكملات الطبيعية.

ومن حاسة الشم وحدها، يتضح لنا أن متاجر الأغذية الصحية لديها الكثير مما تقدمه وليس مجرد الفيتامينات شائعة الاستخدام وعلب "الجرانولا". والحقيقة أن كثيراً من متاجر الأغذية الصحية تعرض أدوات وآنية الطهي، ومستحضرات التجميل والزينة، والأقمشة الطبيعية والإكسسورات، ومواد مطبوعة للقراءة في شتى المسائل الصحية، وأرففاً من المكملات الغذائية والعلاجات العشبية والمثلية. ولم يعد مستغرباً في عالمنا اليوم أن تعثر على كافيتريا أو قهوة مخصصة لخدمة النباتيين أو حانة لتقديم العصائر الطبيعية، يقوم فيها النادل بتحضير شراب باستخدام مسحوق معبأ في عبوة جميلة.

إلى أي نوع من المستهلكين تنتمي؟

هل اعتدت دوماً على الذهاب إلى متاجر الأغذية الصحية للحصول على ما تريده من فيتامينات ومعادن؟ أم أنك صياد فرص، ومستهلك واعٍ بالصحة؟ لقد أعلنت دراسة حديثة أجرتها "المؤسسة الدولية لتجارة التغذية" بسان دييجو، كاليفورنيا، أن حجم تجارة التغذية بالولايات المتحدة بلغ ١٧,٢ بليون دولار سنوياً. ومن هذا المجموع تشكل المكملات الغذائية (فيتامينات، معادن، أعشاب، وأدوية طبيعية) ٥٢٪ من مبيعات المنتجات الطبيعية (٨,٩ بليون دولار)، والأغذية والمشروبات الطبيعية تمثل ٣٦٪ من المبيعات (٦,٢ بليون دولار)، في حين تحتل منتجات العناية الطبيعية والتجميل المقدار المتبقي والذي يشكل ١٢٪ من المبيعات (٢ بليون دولار).

ورغم أن متاجر الأغذية الصحية قد تكون المكان المفضل للتسوق (حيث تحقق ٤٤٪ من مبيعات المنتجات الطبيعية)، فإن حوالي ربع إجمالي عدد المستهلكين (٢٦٪) بدءوا اللجوء إلى متاجر الأدوية (أو الصيدليات) ومحال البقالة. قد تندهش إذا علمت أن العديد من سلاسل الصيدليات ومتاجر البقالة التي تقدم خصماً على الأسعار Discount Stores قد دخلت في منافسة حامية مع تلك المؤسسات "الطبيعية". ورغم أن منافذ التجزئة التي تبيع بسعر الجملة تعرض نفس المكملات والمنتجات أو منتجات مشابهة لها، إلا أنها تبيعها عادة بخصوم كبيرة. وتوضح الدراسات، في الواقع، أن المنتجات العشبية حققت مبيعات قدرها ١,٦ بليون دولار خلال عام ١٩٩٧ مما يجعل المنتجات النباتية أسرع الفئات نمواً في الصيدليات.

إن الصحة البديلة توفر العديد من الخيارات. فمع العلاجات الطبيعية، يمكنك انتقاء المكان الذي تتسوق منه، وما تشتريه،

وكم تنفق. وهذا ما يجعل الفهم الدقيق لما هو متوفر وما ليس متوفراً سواء في متاجر الأغذية الصحية أو الصيدليات أمراً مفيداً قبل أن تكتب قائمة الأعشاب التي ستخرج لشرائها.

تمحيص وفحص للحبوب والمساحيق وحبوب اللقاح والأكاسير

قبل أن نناقش المساومات التي تحدث في سلسلة صيدليات تمنح نسبة خصم، لنأخذ جولة أولاً في متجر نمطي من متاجر الأغذية الصحية. إذا كانت تلك بالنسبة لك تجربة جديدة، فقد تبدو مربكة بعض الشي. فأنت تنتقل من رف إلى آخر مليء بالزجاجات الملونة والبرطمانات والمعلبات وحقائب المنتجات الجديدة التي ترد من الخارج في أغلب الأحيان. وهناك كم من الفيتامينات والمعادن والأحماض الأمينية والإنزيمات المتاحة أمام المستهلك العادي الذي يبحث عن مقوٍ طبيعي لجهازه المناعي. بينما أنت تتجول في الممرات متجهاً نحو مؤخرة المتجر، قد تعثر كذلك على خط متكامل من منتجات بناء الأجسام، والمنشطات والأدوية التي تساعد على إنقاص الوزن، ومعدات تدريب خاصة للربّاع المحترف.

والموسيقى الحالمة التي تسمعها، وصينية عينات الأغذية الطبيعية، وروائح الجرانولا تضيف مزيداً من الإغراء بالتمتع بالصحة الطيبة والرعاية الذاتية. تخيل كل هذا في متناول أطراف أناملك وكل هذا بسعر متدنٍ!

من التقليعة إلى الخرافة

مع الثورة الرهيبة في عالم الطب المعتمد على الطبيعة، اعتمد على متجر الأغذية الصحية في جلب العلاجات التي تتجه إليها الأنظار. فمثلاً قد تجد شراب سعال شعبي عبارة عن سم ذي

جرعة مقننة، وأقراص استحلاب الزنك، وأعشاب علاج الغثيان، وأكاسير لتهدئة أعراض ما قبل الدورة الشهرية، وعلاج مضمون للأرق. وتمتلئ الأرفف بكبسولات آمنة معالجة للحساسية، ومكملات لإنهاء مشاكل البروستاتا بل ومرطب للمهبل طبيعي بنسبة ١٠٠٪. بعض هذه العلاجات الطبيعية آمنة وفعالة ومناسبة، لكن انتظر فبعضها لا يزيد عن كونه هراء.

ولنأخذ مثلاً تقليعة تنظيف القولون بالأعشاب. هذه الوسيلة لتطهير الجسم من السموم تشتمل غالباً على أقراص وكبسولات من كل صنف ولون، فمنها ما يبتلع ومنها ما يصنع منه شاي ساخن. ومؤيدو هذا الأسلوب في "التنظيف المعوي" يزعمون أن الأمر يستغرق ثلاثة أيام على الأقل من الصوم عن كل شيء إلا الفاكهة والخضراوات والعصير أو التنظيف المعوي لمدة ثلاثة شهور باستخدام المكملات حتى تنظف القولون تنظيفاً حقيقياً، فتخلصه من السموم الضارة. قد يبدو هذا معقولاً بالنسبة لك. ومع هذا، كلما اتجهت داخل الممر، فإنك تصطدم بأساليب تبدو مشكوكاً في أمرها. فقد تعثر على قربة حقنة شرجية طبيعية باهظة التكلفة مع خرطوم مطاطي يزعمون أنه يقدم لك "أسرع حل للإمساك والمرض المزمن". هذا جميل لو أنك ترغب في مد أنبوب مطاطي داخل المستقيم ليدفع الماء دخولاً. لكن هل أسرع وسيلة يعني بالضرورة أنها أأمن وسيلة؟

وبعد هذا الخليط من الأنابيب المطاطية، سوف تجد زجاجات معبأة بعناية من البن، والليمون والماء المقطر عليها ملصقات تعلن أنها تحوي مكونات طاردة للسموم. وهذا يعني أنه بإمكانك استخدام القهوة والماء المقطر في الحقنة الشرجية لعمل تنظيف الأمعاء!

وتتوفر منظفات الأمعاء كذلك في شكل أقراص ومن بينها قشر بذر نبات البرغوث (Psyllium)، والثوم، والتوت البري.

وأغلب تلك المنتجات مكتوب على أغلفتها ما يفيد بأنها قد تسبب عسر هضم، أو ألم بالمعدة، أو إسهالاً. "الأسيدوفيلس" الموجود في أغلب أنواع الزبادي، نوع آخر من أنواع المنظفات المعوية يقال إنه يقتل البكتيريا دون أن يسبب أي أعراض جانبية.

بدعة أم هراء؟ أنت وحدك الذي تقرر.



توفير الوقت
لا تجد وقتاً لتشتري فيتامينات وأعشاب؟ ابحث على الإنترنت عن موردين يقدمون خصوماً أو استعمل كتالوجات تتيح لك طلب المشتروات بالتليفون. حسب التقديرات، فإن أكثر من ٥% من جميع المنتجات الطبيعية تباع عن طريق الطلبيات المرسلة بالبريد Mail Orders فراجع دليل الموارد (الملحق ب) حيث تجد قائمة بالموردين وعناوين مواقعهم على الإنترنت.

املئوني نشاطاً

منتج آخر صار "موضة" تقدمه متاجر الأغذية الصحية وهو المكملات المزودة بالطاقة. آلاف الأنواع من الأقراص، والمساحيق، والسوائل المتاحة للشراء يزعم كل منها أنه يزيد من طاقة المرء وقوة تحمله ويملؤه شباباً وحيوية. وتتباين مكونات المنتجات من الرويال جيلي (غذاء ملكات النحل)، إلى جنسنج، (ومنها أشكال عديدة مختلفة)، وحبوب اللقاح، وكرياتين، وبروتين (بيض، مصل اللبن أو نباتي). وبرغم غلاء تلك المنتجات فإن أغلبها لا يضر.

هناك، مع ذلك، بعض المنتجات التي تشكل خطراً محتملاً بل قد تكون مميتة باحتوائها على الكافيين أو الإفيدرين، والتي تزعم أنها تزيد الطاقة. وقائمة المنتجات التي تعد بالطاقة تشمل كذلك الفيتامينات و/أو الأعشاب المنظفة في تركيبات متعددة. فأنت لن تكتفي بالحصول على الطاقة والحيوية، لكنك سوف تتخلص كذلك من السموم وتنتعش حياتك؛ كل هذا بقرص واحد. بدعة أم هراء؟. مرة أخرى أنت الذي تقرر.

هدئوني

والآن نغمة أكثر استرخاءً، مع شيح البابونج، وجذر الناردين، والميلاتونين، واللافندر، وثمار الورد البلدي، وحشيشة الدينار

وعشبة القديس يوحنا التي تصطدم بها في كل مكان تذهب إليه، جميعها تجدها عادة في قسم خاص بالمنتجات ذات المفعول المهدئ. وبعد المرور بمختلف أنواع المنومات، سوف تجد مساحيق وحبوباً وجرعات سحرية تساعدك إما على إنقاص وزنك وإما زيادته. وعبر الممر، قد تعثر على منتجات مخصصة لقط الأسرة أو حيوانها الأليف.

لوسيون ورغوة

وعندما يتعلق الأمر بالعناية الشخصية بالجسم، نجد أغلب متاجر الأغذية الطبيعية لديها طابور ممتد (وغالي الثمن) من المنتجات الطبيعية التي تحل محل صابونك، والشامبو الذي تستخدمه ومكيف الشعر (الكوندشنر) واللوسيون. بل إن بعض المتاجر يصل بها الأمر إلى عرض معجون أسنان طبيعي، وكذلك مزيل رائحة العرق، والمكياج، وكريم الحلاقة، وزيت الشعر، وصبغة الشعر كلها من منتجات طبيعية.



احترس!
لمن يعانون من بشرة حساسة، جافة أو دهنية، قد لا يكون من الحكمة استعمال هذه المنتجات الطبيعية للعناية بالبشرة. فالعديد منها يحتوي على زيوت غنية أو مركبات مقشرة للبشرة، بل إن بعضها يحتوي على كحول وغيره من الكيميائيات.

نكرر مرة أخرى، من الحكمة أن نقارن بين مكونات كل هذه المنتجات. وبرغم أن المكونات الطبيعية مثل شيح البابونج، والصبار، والعسل، وزيت شجرة الشاي، وفيتاميني أ، وهـ واللافندر هي المكونات الشهيرة في العديد من هذه المنتجات، إلا أن بعض المنتجات تنادي بمزاعم ليست صحيحة. مضادات الحموضة، غرغرة الفم، أقنعة الوجه، الحمامات المعدنية، والواقيات من أشعة الشمس كلها متوفرة في صورتها الأكثر اعتماداً على الطبيعة، وسعيك وراء أعظم مطري شفاه في العالم والمصنوع بالكامل من مكونات طبيعية قد ينتهي بك إلى المتجر الصحي الذي يقع في مدينتك.

البخور والزيوت

أكثر المناطق بهجة في متجر الأغذية الطبيعية مصممة بحيث تخاطب مشاعرك وتخفف من متاعب جسدك المرهق وروحك المنهكة. فهناك صف كامل من شموع العلاج بالروائح، والزيوت العطرية، والبخور يبعث السرور لاستخدامه في التنظيف والتغيير والصفاء النفسي وإضفاء الروحانية على حياتك. وبعض المتاجر تعرض أو لديها روابط مع صناع الزيوت بحيث يمكنك عمل مزيج حسب طلبك ليكون عطراً خاصاً بك أنت. وقد تود أن تختار نوعاً معيناً من الزيوت أثناء تواجدك بالمتجر.

الزيوت العطرية قد تكون رائعة عند استعمالها كزيوت للجسم (قم بتخفيفها في القاعدة الطبيعية للزيت كما ورد بالفصل السابع)، أو في منعش بوتبوري، أو زيت التدليك أو عندما تنبعث في أرجاء المكان. "وناشرات الزيوت" التي تساعد على انبعاثها في الجو عادة ما تكون متوفرة أيضاً في تلك المتاجر. والأعشاب والزيوت تتشابه في استخدامها أحياناً، وكل منهما يمكن نشره في الجو لأغراض علاجية.

طبيعي ... غالٍ!

فائدة أخرى يقدمها متجر الأغذية الطبيعية ألا وهي سوق الطعام. وسوق الطعام الطبيعي بامتلائه بجميع أصناف المنتجات المجففة والطازجة ذات المصادر العضوية غالباً يعد هو الخيار الشائع للمتسوقين المهتمين بحياة أكثر صحة، حتى لو كانت اختياراتهم ذات أسعار مغالٍ فيها.

كثير من موردي الغذاء الصحي يعرضون سلعاً غذائية متباينة مثل الخبز الأسمر الطازج، والمعجنات، والحبوب، والبسكويت، والأرز، كلها مصنوعة من الحبوب الكاملة غير منزوعة القشر. تُباع كذلك زيوت طبيعية وخل ذو نكهة، مع مجموعة واسعة

فكرة ذكية

الأغذية العضوية صارت الآن صناعة رأسمالها ٣,٥ بليون دولار، غير أنه حتى الآن لا توجد معايير موحدة لضمان الجودة. وسوف تقوم وزارة الزراعة الأمريكية بالإشراف على برنامج لمنح شهادات يخضع منتجي الأغذية العضوية والقائمين بتعبئتها لقواعد صارمة ملزمة قانوناً. ما هي تلك القواعد؟

- التربة التي تزرع فيها المحاصيل يجب ألا تمسها أي مبيدات أعشاب صناعية أو مبيدات كيميائية لمدة ثلاث سنوات على الأقل
- الماشية يجب أن تكون قادرة على التجول خارج الحظائر وأن تربى على طعام عضوي
- ألا يتم تعديل المنتجات وراثياً
- الأغذية المعلبة والأطعمة المحفوظة لا ينبغي أن تحتوي على أية إضافات أو ألوان أو نكهات صناعية

للاختيار من بينها من متبلات السلاطة، ومن مُحليات كذلك. والدقيق الجرانولا والمنتجات المخبوزة منتشرة بشكل واسع، جنباً إلى جنب مع المرق والعصائر العضوية. ومن الممكن أن تشتري أعشاباً وتوابل للطهي مزروعة بطريقة عضوية ولم تتعرض للإشعاع.

وفي هذه الأماكن تحظى الوجبة النباتية باحترام كبير، فقليل منها يعرض لحوماً أخرى غير اللحوم المجمدة. ومن المنتجات الأخرى المجمدة العشاء الصيامي، برجر النباتيين، التوفو/أو الأيس كريم المصنوع من الصويا، والبيتزا التي لا تحتوي على منتجات الألبان أو اللحوم. وهو سوق مناسبة أيضاً لشراء منتجات الألبان والبيض المنتجة بأسلوب عضوي (أي أن الدواجن والحيوانات تغذت على نباتات لم يدخل في تركيبها أسمدة كيميائية وإنما عضوية ولم تستعمل معها المبيدات، كما أن تلك الحيوانات لم تتعرض للعقاقير أو غير ذلك من المعاملات غير الطبيعية) وكذلك المنتجات البروتينية غير المصنوعة من اللحوم.

إذا كنت ممن يتبعون نظاماً غذائياً أوصى به ممارس للطب الهندي أو الصيني، فإن متجر الأغذية الصحية هو المكان الصحيح الذي تتجه إليه. فسوف تعثر على أغذية من جميع أنحاء العالم، وأنواع عالمية من القهوة والشاي المزروعة زراعة عضوية، ومختلف أنواع المكسرات، والبقوليات والبذور المزروعة في جميع أنحاء الكرة الأرضية.

غذ عقلك

لأولئك المهتمين بأسلوب حياة أكثر روحانية وشمولاً، هناك العديد من الكتب حول العلاج والتغذية والتأمل. إذا كان ثمة شخص يناضل في قضايا الأسرة، فإنه سوف يجد مادة يقرؤها

عن الأبوة، والعلاقات، وعلم النفس، وهناك كتب أيضاً عن العلاج المثلي، والطهي، والبيئة، والأعشاب. كما ستجد كتباً عن اليوجا، وعلم الانعكاسات العصبية والتدليك، وغيرها من الأساليب التي تزدهر بها صحة الإنسان. بعض المتاجر تبيع ملابس قطنية طبيعية مريحة لأداء التمارين أو الاسترخاء والأحذية وحقائب اليد المصنوعة من الأقمشة الطبيعية.

جولة في الصيدلية

مقارنة بالأريج الملطف المنبعث من متجر الأغذية الصحية، فإن الصيدلية أو متجر الأغذية تمثل نداءً منبهاً يعيدك من جديد إلى عالم الواقع. فأضواء الفلورسنت البراقة، والمتسوقون المتعجلون في الشراء الذين يدفعون أمامهم العربات المعدنية، ولافتات العروض الخاصة المصنوعة من اللون الأزرق الفاتح كل هذا يشد انتباهك. غير أنك لو كنت ممن يصطادون فرص المساومات حقاً، فإن هذا المتجر هو الذي يلبي احتياجاتك.

أغلب الصيدليات (متاجر الدواء) التي تمنح خصماً عند الشراء تعرض منظومة شاملة من الفيتامينات والمعادن سواء التي تحمل أسماء تجارية معروفة أو ماركات عامة، جنباً إلى جنب مع بعض الأعشاب والمكملات الغذائية. ولما كانت هذه المكملات مشتراة بالجملة في مئات من المتاجر عبر البلاد، فإن المتاجر تعرضها بنسبة خصم وبأسعار أقل من سعر التجزئة وفي بعض الأحيان تمنح عليها كوبونات خصم. فإذا كنت معتاداً على شراء الأقمشة الطبيعية أو عصير الجزر والكيوى الطازج من متجر الأغذية الطبيعية الذي تتعامل معه، فإن ذهابك إلى متجر الدواء الذي يقدم نسبة الخصم قد يكون مخيباً لآمالك لعدم وجود تلك المأكولات فيها. ولكن بناءً على الاختيار من بين العديد من سلاسل المتاجر الكبرى، سوف تكون قادراً هناك على شراء:

- الفيتامينات
- المعادن
- المكملات الغذائية، مثل هرمون DHEA والميلاتونين والكرياتين، وزيت بذر الكتان وزيت زهرة الربيع المسائية، وزيوت أوميجا -٣ (مكملات زيت السمك)
- الأعشاب، مثل عشبة القديس يوحنا، والثوم، والناردين ونخيل البلميط المنشاري وفلفل كاوة، والسنامكي، والكوهوش الأسود، والدونج كواي، والكُعَيب، والإيخيناسيا، والجولدنسيل، والجنسنج، والجنكة
- الشموع، والبخور، والزيوت العطرية. بجانب الدهانات الطبيعية واللوسيونات ومنتجات الشعر والتجميل
- أدوات تساعد في طرد السموم، مثل قربة الحقنة الشرجية وخرطومها، واللوفة الطبيعية، والمياه المعدنية (للصيام عن كل شيء فيما عدا السوائل)
- منتجات إنقاص الوزن وبث الطاقة والنشاط (بعضها يحتوي على الإفيدرا)
- الحديد والأثقال وكذلك مساحيق وأقراص كمال الأجسام والأحماض الأمينية
- كتب واسعة الانتشار ومجلات عن العلاج بقوة الطبيعة، والعلاج العشبي والفيتامينات والمعادن والوقاية من الأمراض

وبرغم أن أغلب متاجر الدواء يقتصر المعروض فيها على ما أسلفنا من منتجات، فإن متجرك المحلي قد يكون قادراً على تكملة هذه الخيارات بما شئت من أطعمة عضوية، وأغذية صويا وعصائر معلبة ومنتجات من الورق المعاد تصنيعه، والمنتجات

الخالية من الدسم وقليلة الدسم، والمنتجات قليلة الملح، والأغذية المصنوعة من القمح والخالية من الجلوتين، والحبوب والجرانولا، والفواكه المجففة، والمكسرات، والفواكه الطازجة والخضراوات ومجموعة من الأطعمة التي تحتاجها بعض الفئات العرقية.

مقارنة التفاح غالي الثمن بالبرتقال مخفض السعر!

"ولكن الزجاجة حجمها كبير جداً، إنها فرصة!" هذا ما يحدث به أغلب الناس أنفسهم عندما يدخلون متجر الأغذية الصحية. ولكن إذا كنت ستتجه إلى العلاج البديل، فإن عليك أن تكون مستهلكاً حذراً وواعياً. وأفضل السبل لهذا أن تقرأ ما كتب على العبوة، نعم حتى الحروف الصغيرة للغاية!

فالعثور على كثير من الفرص والصفقات الطيبة داخل متجر الأغذية الصحية ليس بالأمر المستغرب، مثل "اشتر واحدة لتحصل على الأخرى مجاناً" وهي لوحة كثيراً ما تجدها في قسم الفيتامينات. قد تبدو لك العملية بمثابة صفقة طيبة لأول وهلة إلى أن تكتشف أن أقراص الفيتامينات المتعددة ثمنها ١٢,٩٩ دولاراً لعبوة من مائة قرص. حسناً، قد تقول لنفسك إن هذا معناه أني سوف أحصل على مائتي قرص بسعر ١٢,٩٩ دولار، وهو ما يمثل فرصة طيبة. ليس تماماً! قارن الفيتامينات التي تحتوي عليها الزجاجة، اقرأها سطراً سطراً، بالفيتامينات التي تحمل أسماء تجارية معروف التي يمكنك شراءها من متجر الدواء المحلي القريب منك والذي يتبع سلسلة محلات. سوف تكتشف أنه في إمكانك الحصول على مائتي قرص تحوي بالضبط نفس الفيتامينات والمعادن مقابل ٤,٩٩ دولار فقط. فكر وحسب، أنه بإمكانك شراء ٦٠٠ قرص فيتامين من متجرك المحلي بنفس



توفير النقود

إذا اعتقدت أنك أمام صفقة طيبة، فكن حذراً أيها المشتري! راجع المعلومات المكتوبة على جانبي الزجاجة. اقرأ جميع المكونات، ومقدار كل مكون في كل قرص أو كبسولة، وكذلك عدد الأقراص في كل زجاجة. قد تعتقد أنك أمام عرض جيد، لكن في الغالب تكون بحاجة لتناول من ٤-٦ أقراص حتى تحصل على مقدار المادة الغذائية التي ذكرت على العبوة وليس مجرد قرص واحد.

هذا السعر الذي يعرضه متجر الأغذية الصحية لشراء مائتي قرص فقط!

راقب الإعلانات

أثناء تجوالك بممرات متجر الأغذية الصحية، أنت بحاجة لمراجعة الإعلانات والادعاءات التي يعدونك بها. تذكر أنه لو بدا لك شيء ما مبالغاً فيه حتى لتظن أنه رديء، فلعله كذلك بالفعل! ضع هذه الحقيقة في ذهنك على الدوام أثناء قراءتك لجميع المزاعم المعلن عنها.

سوف تعثر على كبسولات صغيرة الحجم تزعم أنها تساعدك على إنقاص وزنك في أسبوعين، أو إكسير من المفترض أنه سيجعلك تشعر بأنك أكثر شباباً على الفور، أو مساحيق من البروتين غليظة القوام تزعم أنها تجعلك أكثر طاقة وحيوية وانتباهاً -كل ذلك دفعة واحدة- فلا تصدق! ومرة أخرى، إذا أردت تجربة تأثير الدواء الذي يعطى لمجرد إرضاء المريض، فاشترها وانظر كيف سيكون شعورك!

ماذا عن المؤهلات؟

في متجر الدواء يمكنك دائماً سؤال الصيدلي عن منتج معين. ومن أخطر ما يقلق في متاجر الأغذية الصحية هم أولئك الذين يتطوعون بالنصيحة، الموظفون الذين يقومون على خدمة العملاء. فإذا سألت موظفاً نصيحة ما بشأن الصحة، فتأكد أولاً من أنه يحمل مؤهلاً يجعله قادراً على إسداء تلك النصيحة. لقد بينت الدراسات أن موظفي متاجر الأغذية الصحية يوصون أحياناً باستعمال منتجات خطيرة دون التحذير من آثارها الجانبية. ورغم ادعاء نفس هؤلاء الموظفين بأنهم قد درسوا علم التغذية، إلا أن قليلاً منهم لديهم خلفية علمية تمكنهم من فهم التفاعلات سواء بين عقار وعقار آخر drug-drug interaction أو بين



احترس!

الأكثر خطورة أن زجاجات الأقراص التي تعد بمنح متناولها طاقة عظيمة أو إنقاصاً سريعاً لوزنه قد تحتوي على الإفيدرين أو المواد المشتقة منه والتي قد تسبب مشاكل خطيرة تصل إلى الموت. وهناك أنواع أخرى من الأقراص قد تحتوي على أعشاب ومركبات أخرى تسبب الحساسية أو مشاكل هضمية. وإذا أصبت بأي مشكلات صحية مزمنة، فاستشر طبيبك قبل تناول أي منتج يحوي مكونات غير مألوفة. والمنتجات التي تزود بعض الناس بالطاقة الفورية، قد تؤدي إلى حدوث نوبات قلبية لأناس آخرين. فابتعد بشكل خاص عن المنتجات التي تحتوي على أعشاب نعنع بوليو (penny royal) والسمفوطن واليوهمبي وجوزة الكولا والإيفدرا.

عقار وطعام معين، وبخاصة عندما تؤخذ المكملات بجانب دوائيات قوية وصفها الأطباء في تذاكرهم. وفي إحدى الدراسات المنشورة في مجلة Southern Medicine Journal عام ١٩٩٥، اقترح موظفون أخلاطاً من مختلف المنتجات لمساعدة أحد مرضى الإيدز. وكان عشب الجنسنج الصيني هو الصنف الوحيد الذي تكرر ذكره كثيراً. ومن العلاجات الأخرى التي أيدوها الإيخيناسيا، والصبار، وغضروف سمك القرش، والثوم. وأوصى نفس الموظفون عملاءهم بإجراء تغييرات غذائية وبتناول فيتامينات بجرعات هائلة؛ وهي علاجات بديلة تصل تكلفتها في الشهر إلى ١٤٧ دولاراً. ومن المحزن، أن أياً من هؤلاء العاملين لم يحذر مريض الإيدز بالآثار الجانبية المحتملة لتلك العلاجات (ارتفاع ضغط الدم، الفشل التنفسي، الإسهال، الربو، وغيرها من الحالات الخطيرة التي قد تنجم عن تناول تلك المركبات بجرعات كبيرة أو بمزج بعضها مع بعض).

مراجعة العلاجات العشبية

كل من متاجر الغذاء الصحي والصيدليات مشهور بتقديم كم واسع ومتنوع من العلاجات العشبية والعقاقير الدوائية لكل شيء بدءاً من نزلة البرد، والأنفلونزا، أو الصداع إلى القلق والاكتئاب والأرق. وفي حين أن العقاقير الدوائية تخضع لرقابة هيئة FDA الأمريكية (في الولايات المتحدة) فإن العلاجات العشبية ليست كذلك. فسواء كانت معبأة في صورة حبوب، أو كبسولات، أو إكسير، أو مسحوق، أو حبوب لقاح مسحوقة، أو جذور مجففة، أو زهور طازجة، يمكنك الاطمئنان إلى أن هناك نوعاً ما من قوة الشفاء موجودة في تلك النباتات لعلاج ما أصابك من مرض. وبعض هذه العلاجات معقول ويدعي مؤيدوها أنها فعالة. فعلى سبيل المثال، قد تستعمل شاي الناردين بانتظام، إما

لتهدئة القلق وإما للمساعدة على نوم هادئ، أو الكسكارة لعلاج الإمساك. فهذه الأعشاب شائعة الاستعمال، قد لا يكون لها آثار جانبية ضارة. لكن لكي تكون مستهلكاً حصيفاً ذا قدرة على التمييز بين الغث والسمين، أنت بحاجة لمزيد من التحقيق حتى تعرف:

- ما حجم ما يمكن تناوله بأمان لعلاج المشكلة الصحية؟
- ما هي تعليمات تناول العلاج العشبي؟
- ما هي شروط تخزين هذا العلاج؟
- هل يمكن أخذ العلاج العشبي بشكل مطلق أم أن هناك مساحة محددة من الزمن تكون فيه آمنة؟
- هل يمكن تناولها مع عقاقيري أم لا؟

كن فطناً

افحص مكونات أي منتج عشبي، اقرأ المعلومات التي تعطيك نبذة عن المنتج من مصدر موثوق فيه، واسأل طبيبك أو الصيدلي الذي تتعامل معه عن أي منتج ذي صفات غير معروفة. وتذكر أن هيئة الغذاء والأدوية FDA لا تنظم صناعة الأعشاب، وأن المنتج لا تثبت خطورته إلا بعد أن يعرض فوق أرفف المتاجر لشهور. وقد صار هذا حقيقة واقعة عندما توفيت امرأة من سان فرانسيسكو في السابعة والثلاثين من عمرها عقب احتسائها "شاي ريجيم" عشبي لعدة شهور متعاقبة. وكان هذا الشاي يحتوي على مسهل (سنامكي) ومدر للبول (عنب الدب أو أوفا أورسي) وكل من هذين المركبين يحرمان الجسم من البوتاسيوم وهو عنصر رئيسي من العناصر المعدنية التي تنظم ضربات القلب. ولم تكن العبوة تحمل أي تحذير، ولا كانت تحمل أي تعليمات بخصوص الحد الأقصى من الاستهلاك. وهناك أمر أقل خطورة بعض الشيء، وهو أن بعض المنتجات العشبية لها مذاق

مستساغ، وهناك منتجات أخرى (مثل الناردين) لها مذاق مر غير مستساغ. فمن الأفضل لك، كلما أمكن، أن تطلب تذوق عينة بالمتجر حتى لا تجد نفسك وقد دفعت مبلغاً باهظاً في شراب لا تستسيغ طعمه.

العثور على المتجر الذي يلائمك

كيف يمكنك البدء في معرفة المكان الذي ستتسوق منه علاجك البديل؟ للمبتدئين، قد يستحب لك تقسيم مشترواتك الصحية إلى عدة فئات: المكملات، الطعام، والرعاية الشخصية. ومن نافلة القول أن متجر الدواء الذي يقدم خصوماً سوف يعطيك أفضل العروض السعرية على مكملات الفيتامينات والمعادن وسوف يقدم لك بعض العلاجات العشبية أو المكملات الغذائية، مثل الميلاتونين، وأوميجا-٣، والكرياتين. أما إذا كنت من المؤيدين للعلاج بالوسائل الطبيعية بإخلاص وتفانٍ، فلابد أنك تعلم، أنه برغم تقديم الصيدليات لأفضل الأسعار، إلا أن الاختيار بها محدود برغم ذلك.

وحتى يتاح أمامك أوسع مجال للاختيار بين توليفات الأعشاب، والعلاجات المثلية بالسموم ذات الجرعات المقننة، والفيتامينات، والأملاح المعدنية، والمكملات الغذائية جنباً إلى جنب مع أفضل خيارات الأطعمة المزروعة زراعة عضوية والمنتجات الطبيعية، فإن عليك أن تيمم وجهك شطر متجر الأغذية الطبيعية. غالي الثمن؟ نعم، توقع أنك ستدفع أكثر مما ستدفع في الصيدلية المحلية القريبة منك. لكن عندما تزن مساحة الاختيار بالسعر الذي ستدفعه، فإن الأمر قد يستحق أن تجربه.

هل هذا ما أمر به الطبيب؟

من المهم بحث جميع الخيارات المتاحة أمامك عند الانتقاء من بين العلاجات الطبيعية. فإذا شعرت بعدم الارتياح تجاه عملية البحث عندما تجريها بنفسك، فاستشر طبيبك، أو الصيدلي الذي تتعامل معه، أو إخصائي التغذية المؤهل أو طبيبك الذي يعالج بالطبيعة، وتذكر أن العاملين بمتجر الصحة قد يبدون على علم ودراية، إلا أنهم غير مؤهلين ولا مرخص لهم وصف أي من تلك المنتجات. والأهم من هذا كله، اعرف نفسك واعرف احتياجات جسدك. هذه أولى وآمن خطوات اختيار علاجات بديلة فعالة وأنت تقوم بصياغة خطة الوقاية الطبيعية التي تحقق لك موفور الصحة.

مجرد حقائق

- شبكة الإنترنت مصدر ممتاز لشراء المكملات الغذائية بنسبة خصم، ومن تلك المكملات الفيتامينات، والمعادن، والأعشاب، والعلاجات السُمية المقننة.
- اختر متجراً للأغذية الطبيعية إذا كنت تحب شراء مجموعة متنوعة من المنتجات من بينها الأطعمة العضوية، والأعشاب الطازجة والمجففة، والأقمشة الطبيعية والإكسسوارات.
- تخير متجراً يقدم الخصم إذا كنت تبحث عن فيتامين أو معدن أو مكملات عشبية بتكلفة مخفضة.
- افحص مؤهلات أي شخص ينصحك بعلاج طبيعي لعلاج ما أصابك من مرض. اطلب دائماً من طبيبك المشورة بشأن تفاعلات الدواء مع الدواء، والدواء مع الغذاء.

معجم المصطلحات

زيت خالص (مطلق): سائل شديد التركيز مأخوذ من نبات ويتم استخلاصه بواسطة الكحول.

العلاج بالضغط: علاج طبي صيني يشبه العلاج بالوخز فيما عدا أنه يعتمد على الأيدي في التدليك واللمس بدلاً من الإبر.

العلاج بالوخز بالإبر: علاج قديم مخفف للضغوط العصبية والنفسية يستخدم الإبر في وخز الجلد عند نقاط معينة من الجسم. ويساعد العلاج بالوخز في تنشيط نظم الدفاع الطبيعية بالجسم وفي تغيير معدل نشاط جهاز المناعة. وقد أقرت المعاهد القومية الأمريكية للصحة العلاج بالوخز باعتباره علاجاً فعالاً لحالات الغثيان.

أسلوب (تقنية) ألكسندر: أسلوب ابتكره "فريدريك ماتياس ألكسندر" في القرن التاسع عشر، وكان يعمل ممثلاً، حيث أدرك أن الأسلوب الذي يشد به جسده أثر بالسلب على العلاقة بين رأسه و عنقه وظهره وأثر بشكل عظيم على صوته. ويقال إن الأسلوب الذي وضعه يخفف من توتر العضلات المؤلم، ويحسن من كيفية اتخاذ الجسم لأوضاعه و يقلل من الضغوط والإجهاد من خلال إعادة تعليم الإحساس بحركة الجسم.

الطب الألوباثي: وهو الطب الذي يركز على تشخيص المرض بناءً على أعراض يمكن قياسها ثم القضاء على تلك الأعراض.

خلاصة الصبار: خلاصة مأخوذة من نبات الصبار تستخدم ظاهرياً لعلاج تهيجات الجلد، والحروق البسيطة والحروق الشمسية، والجروح والطفح والقرح الآكلة وقرح البرد وغيرها من

القرح وحب الشباب وعضة الجليد واللبلاب السام وجفاف المهبل وسحجات الجلد. وقد يؤخذ عن طريق الجوف لعلاج الإمساك والتهاب المعدة وقرح المعدة.

حشيشة الملاك (أنجليكا أو "دونج كواى"): متوفرة في صورة عشب جاف، أو إضافة، أو صبغة. يقال إنها تخفف من عسر الطمث، وتقلل الأعراض المصاحبة لسن اليأس، وتزيد من إنتاج كريات الدم الحمراء، وتعالج الضعف والإرهاق.

مضاد حيوي: عقار يقتل البكتيريا أو يبطئ من عملية تكاثرها. وهو بهذا يساعد النظم الدفاعية للجسم، مثل كريات الدم البيضاء والأجسام المضادة على تنوعها، على أداء عملها في تخليص الجسم من البكتيريا.

العلاج بالروائح: علاج طبي بديل يعتمد على روائح كيميائية تصدر من أعشاب طبيعية وخلاصات تخفف الأعراض و تقوي المناعة.

أستراجالوس (هوانج كي): عشب يقوي المناعة ويزيد نشاط كريات الدم البيضاء ويزيد من إنتاج الإنترفيرون. يؤخذ لتسهيل عملية التبول وسرعة شفاء الحروق وتقوية مقاومة الأمراض.

أيورفيدا (طب هندي): أسلوب طبي شمولى يركز أكثر على التوازن بين العقل والجسد أكثر من تركيزه على أعراض أو اضطرابات بعينها. وقد ظهر هذا النوع من الطب بالهند منذ حوالي ثلاثة آلاف عام.

حبوب اللقاح: تعمل على توازن جهاز الغدد الصماء، فتساعد على تخفيف مشاكل الحيض و البروستاتا. وتساعد كذلك على مقاومة آثار التقدم في العمر وتقوية المناعة الطبيعية للجسم ضد المرض. وتستعمل كمضاد للحساسية في موسم الحساسية لتخفيف

التهاب الشعب الهوائية، والتهاب الجيوب الأنفية، ونزلات البرد.

بيتا كاروتين: يوجد في المشمش، الجزر، الكانتالوب، القرع العسلي، السبانخ يتحول داخل الجسم إلى فيتامين أ. وهو يحمي المرء من الآثار الضارة للأشعة فوق البنفسجية التي تطلقها الشمس كما يقي الأغشية المخاطية للفم والأنف والحلق والرئتين، ومن ثم يصبح الشخص أقل عرضة للعدوى.

التغذية الارتجاعية الحيوية: هي السيطرة الجسمانية والذهنية على ردود أفعال الجهازين العصبيين الإرادى واللاإرادي في الجسم للوقاية من أو لتخفيف المشاكل الطبيعية.

جذر الكوهوش الأسود: يؤدي وظيفة مشابهة لوظيفة الإستروجين، الهرمون الذي ينتجه جسد المرأة، وقد وصف للنساء الذين يمرون بفترة سن الياس. وقد يفيد الكوهوش الأسود في علاج الإرهاق، والتهاب الزور، والتهاب المفاصل وعضات الحية ذات الأجراس. كما أنه يعمل على انقباض الرحم وزيادة كمية الحيض.

زيت بذور الكشمش (العنب): يحتوى على أحماض دهنية أساسية، وهي الأحماض الدهنية التي لا يقوم الجسم بتصنيعها لكنها ضرورية لصحة الجهاز الدوري والقلب والتطور الطبيعي للمخ.

تمسيد الجسم: وهو مصطلح يطلق بصفة عامة على أساليب التدليك، والملامسة، والحركة.

جذر الأرقطيون: عشب طارد للسموم يقوي وظائف الكلى الصحية ويساعد على منع عملية احتجاز الماء بالجسم ؛ كما أنه مفيد كذلك في علاج التهاب المفاصل والروماتيزم ويستخدم كمنقِ للدم ومنظف له.

كابسيسين (المادة الفعالة في الفلفل الحريف): فعال في الوقاية من أوجاع العضلات وألم التهاب المفاصل. ويقلل الكابسيسين من مستوى البروستاجلاندينات بالدم، وهي بمثابة الرسول الكيميائي الذي يعمل على التهاب المفاصل.

الجمرة: تجمع من الدمامل يحدث مع اتساع نطاق العدوى الميكروبية.

فلفل أحمر، فلفل حريف، شطة: يساعد في تخفيف أعراض التهاب الشعب الهوائية. كما أنه مفيد كذلك في علاج الأنسجة المتهيجة ويساعد على تصريف المواد الضارة.

شيح البابونج (كاموميل): مقاوم للتوتر العصبي ويستخدم في علاج الأرق والمساعدة على الاسترخاء.

الانتزاع (الاقتناص): العلاج بالمركبات النازعة (المقتنصة) نظام باهظ التكلفة وقد أثار الكثير من الجدل، ويقال إنه يساعد على إزالة انسداد الشرايين المصابة بتصلب. ويحقن المركب الكيميائى النازع داخل الجسم لكي يعثر على السموم الموجودة بالدم. ويتحد الحمض بـ/أو "ينتزع" أو يقتنص معادن معينة (وبخاصة الكالسيوم) ويزيلها من الجسم عن طريق قناة البول.

المعالجة اليدوية (الكيروبراكتيك: وهي معالجة العمود الفقري بهدف تخفيف الأعراض والمساعدة على شفاء جميع أنواع الاضطرابات الطبية وكذلك الإصابات العضلية والعظمية.

كولين: مادة كيميائية بالمخ مهمة للذاكرة.

كروم: معدن مهم يوجد بكميات قليلة ويساعد الخلايا على تحويل السكر إلى طاقة للجسم. والإضافات التي تحتوي على هذا العنصر تساعد في تنظيم سكر ودهون الدم والتمثيل الغذائي للكربوهيدرات.

الإنـزيم المساعد Q10: مادة مضادة للأكسدة تساعد على خفض مسـتويات الكولسـتيرول والإقـلال مـن الـتلف التأكسـدي الـذي يصيب الأوعية الدموية.

الغسـيل القولونـي: وهـو عـلاج طـارد للسـموم وفيه يتم إدخال أنبوب مطاطي في المستقيم لمسافة تصل إلى ٢٠ أو ٣٠ بوصة(٥٠-٧٥ سـم). ثـم يضُـخ مـاء دافئ ببطه دخولاً وخروجاً من الأنبوب عـلى دفعات صغيرة، وتستخدم في العادة كمية من الماء تصل إلى ١٨-٢٢ جالون أو أكثر.

تـوت بـري (كرانـبيري): يسـاعد في الوقاية من الأعراض التي تسببها عدوى قناة مجرى البول أو تخفيف تلك الأعراض.

التخيل البصري الإبداعي: (انظر التخيل الموجه)

جـذر طرخشـقون (هـندباء بـرية): يسـاعد في دعـم مستويات البوتاسـيوم بالجسـم وطـرد السموم منه. يقوي طبقة مينا الأسنان عـند تناوله كطعام. وعصير ساقه يستعمل في علاج حب الشباب و البثور وعين السمكة.

طـرد السـموم: عمليـة تخليص الجسـم من السموم. وهي تنقية للجسم والعقل والروح.

هـرمون DHEA: هرمون مضاد للشيخوخة ويطلق عليه أحياناً الهـرمون الأم لأن الجسـم يحولــه إمـا إلى إسـتروجين (هـرمون الأنوثـة) أو تستوسـتيرون (هـرمون الذكورة). وهذا الهرمون يرفع مـن مسـتويات هـرمونات الجـنس بالجسـم، ويقـال إنه يجعلك تشعر بأنك أكثر شباباً وجاذبية.

دونج كواي: (حشيشة الملاك)

إيخيناسيا (ردبكية): تنشط جهاز المناعة وتساعد على طرد نزلات البرد والأنفلونزا. وهي تضمد الجروح ولها مفعول مضاد للالتهابات والفيروسات والبكتيريا.

ثمر البلسان: يساعد في تخفيف أعراض التهاب الشعب الهوائية (النزلة الشعبية).

الحقنة الشرجية: عملية تنظيف وطرد السموم من القولون عن طريق حقن الماء أو غيره من السوائل داخل المستقيم.

طب بيئي: نوع من الطب ينصب اهتمامه على إزالة الكيميائيات والسموم الضارة من مكان عملك.

أحماض دهنية أساسية: هي أحماض دهنية لا يصنعها الجسم لكنها أساسية لصحة الجهاز الدوري والقلب والتطور الطبيعي للمخ. توجد في زيت السمك وفي بعض الزيوت النباتية مثل زهرة الربيع المسائية والكشمش الأسود وفي نبات لسان الثور.

زيوت عطرية: الزيت العطري عبارة عن خلاصة يتم تقطيرها – باستخدام البخار عادةً من البذور أو الأوراق أو الزهور أو اللحاء أو الجذور أو من أي جزء آخر من أجزاء النبات.

زيت زهرة الربيع المسائية: يحتوي على جاما حمض اللانولينيك، وهو إحدى الخلاصات الغذائية التي تشارك في تخليق مواد يطلق عليها اسم البروستاجلاندينات، وهي تساعد في المحافظة على جريان الدم بسلاسة.

الصوم: طرد السموم من الجسم عن طريق عدم تناول الطعام وعن طريق الاكتفاء بشرب الماء والعصائر والسوائل النقية فحسب.

طريقة فيلدينكريس: وهي نوع من اللمسات البارعة تساعد على التخلص من العادات القهرية. كما أنها تحاول كذلك تحسين كفاءة الجهاز العصبي الحركي.

فين فين: طريقة لإنقاص الوزن كانت شائعة ذات اليوم، غير أنها اليوم صارت محل جدل.

أقحوان (كافورية): قد يقلل من الالتهاب والحمى، ويبطئ من تفاعل الوعاء الدموي مع موسعات الأوعية الدموية مثل البروستاجلاندين ويعمل بطريقة مشابهة للأسبرين. كما يستعمل أيضاً لعلاج التهاب المفاصل والصداع المزمن والنصفي.

ألياف: قد تكون قابلة للذوبان أو غير قابلة للذوبان في الماء. وتشمل الأجزاء الخشبية الصلبة من النباتات مثل الردة (النخالة) وهي القشور التي تكسو الحبوب والفواكه والخضراوات. الألياف غير القابلة للذوبان تمر من القناة الهضمية دون تغير تقريباً. أما الألياف القابلة للذوبان فتذوب في الماء، وتكثر في البقوليات والشوفان والبروكولي والعديد من الفاكهة هلامية القوام. ومع امتصاصها للماء، تعطي الإحساس بالشبع وتسرع من حركة الطعام داخل القناة الهضمية.

خلاصات أو روائح أو عطور الزهور: خليط من الأزهار المستعملة في تغيير الأحاسيس السلبية مثل الغضب والقلق والغيرة والخوف وتحويلها إلى تفاؤل ومرح وأمل.

ثوم: له خواص مضادة للميكروبات ومنشطة للمناعة وقد يحقق بعض الراحة من أعراض البرد أو مشكلات الجزء العلوي من الجهاز التنفسي بتنشيطه للعصب الحائر الذي يعمل على زيادة إنتاج المخاط. والثوم قد يعمل كخافض لضغط الدم ويحمى من السرطان ومن حدوث جلطات الدم.

علاج جيرسون: وهو نوع من العلاج يستخدم النظام الغذائي و طرد السموم والإضافات العلاجية لتجديد نشاط وتقوية جهاز المناعة ولاستعادة نظم الدفاع الأساسية بالجسم.

زنجبيل: يساعد على مكافحة الغثيان وتحسين الهضم وتخفيف آلام المفاصل وعلاج المعدة المضطربة، وقد يساعد في مكافحة فيروسات البرد وله مفعول مضاد للالتهابات ومنشط لإنتاج الإنترفيرون.

الجنكة بيلوبا: تعمل على استرخاء واتساع الأوعية الدموية، وقد تحسن من الأداء الجنسي للرجل وتحمي غلاف الخلية من التلف بفعل الأيونات الحرة ويحسن الذاكرة والتركيز.

جنسنج: يستعمل في زيادة الطاقة وتخفيف التوتر. قد ينشط إنزيمات خاصة تشجع على طرد المواد السامة الغريبة عن الجسم وقد يزيد من الاستجابة المناعية عن طريق تنشيط عدد من الأجسام المضادة.

جلوتاثيون: يوجد في لب البطيخ وفي الخضروات الصليبية. وقد وجد أنه يقوي جهاز المناعة.

جوتوكولا (أو كولا الجوتو): تستعمل كغذاء للمخ لتقوية الذاكرة وتخفيف الإرهاق الذهني، ومعادلة ضغط الدم وإعادته للقراءة الطبيعية. كما يعتبر مقوياً للأعصاب.

الشاي الأخضر: مضاد قوي للأكسدة يساعد على الوقاية من سرطانات الكبد والبنكرياس والثدي والرئة والمريء والجلد. كما وجد كذلك أنه يساعد على الإقلال من مخاطر أمراض القلب والجهاز الدوري والسكتات. بعض الدراسات الحديثة أشارت إلى أنه يساعد في الوقاية من هشاشة العظام.

التخيل الموجه: أسلوب للعلاج البديل يقلل من التوتر والضغط العصبي باستعمال التخيل البصري في المساعدة على التوفيق والتواؤم بين المكونات الجسمانية والذهنية للإنسان.

ثمار الزعرور البري (هوثورن): تستعمل في تقوية عضلات وأعصاب القلب. وقد تفيد في تنظيم ضغط الدم المرتفع أو المنخفض ومقاومة تصلب الشرايين، وانخفاض مستوى السكر بالدم وداء القلب.

عشب: نبات أو جزء من نبات يمكن استعماله في الطب أو لإضافة نكهة معينة إلى طعام أو شراب.

منظمة الحفاظ على الصحة: وهي تقوم بالتخطيط للرعاية الصحية الموجهة.

العلاج المثلي: هو ضرب من طب العلاج بالطبيعة يساعد على تخفيف التهاب الأنف الناجم عن الحساسية و حمى التبن والصداع النصفي والإصابات والتهاب المعدة والربو الشعبي الناجم عن الحساسية وإسهال الأطفال الحاد وألم العضلات التليفي والأنفلونزا. ويقوم هذا النوع من العلاج على فكرة أن إعطاء المريض جرعات مخففة للغاية ومقننة من المركبات التي تحدث نفس أعراض المرض سوف يستثير جهاز المناعة لديه فيقاوم المرض.

العلاج المائي: أي علاج تأهيلي يتضمن الغمر في الماء، أو حمامات الدوامات، والينابيع الدافئة.

العلاج بالتنويم المغناطيسي: وهو أسلوب لعلاج الذهن والجسد يحقق حالة مؤقتة من الانتباه المتغير وفيها يتوقف المخ عن التعامل مع الأحداث الخارجية. وهذه الحالة الشديدة من التركيز تستعمل في التحكم في الألم أو الضغط الشديد أو لتعديل سلوكيات سيئة.

الأيزوفلافونات: مواد غذائية نباتية توجد في فول الصويا تتحول إلى إستروجينات نباتية. ويمكن استعمالها في الوقاية من السرطان والعلاج بالإستروجين.

عشب البحر: يوفر الطاقة والقدرة على التحمل، ويساعد على تخفيف التوتر العصبي، وينشط الدورة الدموية للمخ وتخفيض ضغط الدم.

إل لايسين: مانع لحدوث قرحة البرد (الحرارة) وهو فعال كذلك ضد فيروس الحلأ (القوباء).

لافندر: يستعمل للوقاية من جفاف الجلد وتشققه، والالتهاب والأرق في العلاج بالروائح.

ليمون: يستعمل كقابض وقاتل للميكروبات. كما أنه قد يزيد من الانتباه الذهني.

جذر عرق السوس: ملئ بالمركبات المضادة للفيروسات ويعمل كطارد للبلغم وملطف للأنسجة والأغشية المخاطية.

العلاج بالضوء: ويتضمن استعمال الضوء الطبيعي أو الصناعي في إحداث تغيرات فسيولوجية في الجسم البشري.

الغذاء الحيوي الكبير: نظام غذائي شبه نباتي يقال إنه يحسن الصحة ويطيل العمر. ويقوم على الحاجة إلى اتباع مبادئ ين (قوة التمدد "حسب الزعم الصيني") ويانج (قوة الانكماش) المتوازنتين بالجسم.

إكليلية المروج: عشب يخفف الألم في حالات التهاب المفاصل والروماتزم.

دواء: أي مادة تؤخذ داخل الجسم لغرض علاجي (شفاء)أو وقائي.

تأمل: مخفف للضغوط يسعى نحو التكامل بين الذهن والجسد والروح من خلال التركيز عمداً على التكرار الصامت لكلمة محورية وأفكار سلمية.

الكُعَيب (شوك اللبن): عشب يزيد من مستويات الجلوتاثيون، وهو المركب الرئيسي المسئول عن طرد السموم من الجسم. كما أنه مقوِ للمناعة ويدعم قدرة الكبد على المحافظة على الوظيفة الطبيعية للكبد ومنشط لإنتاج خلايا كبد جديدة لتحل محل الخلايا القديمة التالفة.

الطب الذهني/ الجسدي: طب يقوم على تأثير الذهن في علاج الجسد.

المعادن: مركبات من أملاح معدنية تساعد على ضبط التفاعلات الكيميائية داخل الخلايا ويحتاجها الجسم للنمو الطبيعي ونمو الصحة الجيدة والمحافظة عليها.

آذان الدب: عشب يستعمل كباني للعظام واللحم والغضاريف، ويعمل كطارد للمخاط لعلاج المشكلات التنفسية مثل الربو والنزلات الشعبية واحتقان الجيوب الأنفية. ويوضع ظاهرياً كعلاج للقرح والبواسير والأورام.

طبيعي: كل ما ليس اصطناعياً أي لم يتدخل الإنسان في صنعه ومن صنع الطبيعة وحدها.

العلاج بالطبيعة: طب يلجأ فيه لتجنب العقاقير الدوائية والجراحات ومحاولة الاعتماد على القدرة الشفائية الطبيعية الموجودة بالجسم.

العلاج الغذائي: علاج يعتمد على الأطعمة التي تحتوي على مواد غذائية ضرورية للوقاية من الأمراض وعلاج الجسم.

أحماض أوميجا-٣: أحماض توجد في زيت السمك، ويعتقد أنها ذات خواص علاجية عديدة منها مقاومة المواد المسببة للسرطان.

تقويم العظام (أستيوباثي): استعمال التقويم اليدوي للعضلات والمفاصل والعمود الفقري قبل اللجوء للأدوية والجراحة.

باباز (بابايا): فاكهة يمكن سحقها واستخدامها كعلاج لمختلف عضات الحشرات.

البقدونس: عشب شائع الاستخدام ويمكن الانتفاع به كعلاج جلدي.

زهرة الآلام: عشب معروف يستخدم كثيراً كمهدئ لطيف وعلاج الأرق والضغوط والقلق. وهو معالج كذلك للقوباء والفواق والربو.

نعناع فلفلي (حام): عشب يحتوي على زيوت ملطفة وملينة للقناة الهضمية.

فينيل ألانين: حمض أميني منتج للنورأدرينالين، يجعلك تظل منتبهاً ويحسن الذاكرة ويقلل من الإحساس بالجوع.

مادة كيميائية نباتية: عنصر غذائي مقوٍ للمناعة ويحافظ على صحة الجسم.

التأثير الإيحائي للدواء: وهو تفاعل يقصد به آليات غامضة وغير واضحة المعالم تعمل فيه الإيحاء بأن الدواء قد حقق تغييراً فسيولوجياً. وحسب بعض الدراسات أن أقراصاً من السكر قد أعطيت لبعض الناس على أنها دواء فحدث تحسن لدى البعض منهم.

العلاج النفساني: وهو المعالجة السلوكية التي تتيح لك تغيير الظروف الحيوية بداخلك دون تدخل من العقاقير أو الأدوية. وهذا العلاج يجعلك تحدد وتعبر باللفظ عن صراعاتك الداخلية أثناء تعلمك لمهارات التعايش الإيجابية.

كيجونج: طريقة صينية للعلاج الذاتي تزيد من إمداد الأنسجة بالأكسجين، وتزيد من معدل التخلص من النفايات الضارة وتنقل خلايا المناعة عبر الجهاز الليمفاوي وتغير في كيمياء المخ والجهاز العصبي.

كويرسيتين: مادة غذائية توجد في الموالح، والبصل الأصفر والبروكولي. ويقلل الكويرسيتين من الالتهاب المصاحب للحساسية ويمكنه تثبيط نمو سرطانات الرأس والرقبة وقد يقوم بعمل مضاد لإنزيم "الترانسكريبتيز" وهو الأسلوب الذي يستخدمه فيروس الإيدز في التكاثر ومضاعفة أعداده.

برسيم أحمر (نفل بنفسجي): يشجع نمو خلايا جلد جديدة.

علم الانعكاسات العصبية: وهو أسلوب بديل لتخفيف الضغوط والإسراع بالشفاء عن طريق تدليك القدم في مواضع معينة تقابل أجهزة الجسم المختلفة.

تقويم "رولفنج": أسلوب للتمسيد يشجع على الشفاء الطبيعي عن طريق تقويم بنيان الجسم التحتاني. ويقوم الممارس فيه باستعمال أصابعه وقبضة يده وكوعه لتشكيل ونحت جسد مريضه لإعادته إلى الوضع الصحيح.

بلميط منشاري (النخيل المنشاري): يستعمل كعلاج لتضخم البروستاتا الحميد وهو مخفف للعرض الرئيسي وهو تكرار الذهاب للحمام للتبول. كما أنه يخفف احتقان الأنف والربو والنزلة الشعبية.

سيلينيوم: مادة غذائية تساعد في وقاية جسمك من السرطان، وإذا أصيب المرء بالسرطان فإنه ينهض بحالته الصحية.

الساحر (الشامان): فرد من المجتمعات البدائية كان يعتقد أنه وسيط بين عالمي الأحياء والقوى غير المرئية لأغراض العلاج والسيطرة على أحداث الطبيعة.

غضروف سمك القرش: وهو مادة تضاف للطعام ذات خواص مقاومة للسرطان.

شياتسو: علاج بالطب الصيني يعتمد على فكرة صينية بأن "تشي"، وهي الطاقة تنساب عبر مدارات أو مسارات في جميع أنحاء الجسم. فيتم ممارسة ضغط حازم وإيقاعي لمدة ٣ إلى ١٠ ثوان على نقاط محددة. ويقال إن هذا الضغط يوقظ المدارات أو قنوات ومسارات العلاج داخل الجسم.

جنسنج سيبيري: عشب يقال إنه خافض لضغط الدم ويزيد التركيز. وهو متوفر لدى متاجر الأطعمة الصحية سواء في شكل سائل أو كبسولات.

معالجة العمود الفقري: هذا النوع من العلاج يستعمله المعالجون اليدويون (الكيروبراكتيك) وحدهم وقد يساعد على تقويم حالات خلل التوازن بالجسم ويسكن ألم الظهر.

عشبة القديس يوحنا: وهو عشب شعبي يستعمل باطنياً عن طريق الجوف لعلاج الاكتئاب دون آثار جانبية. كما أنه يستعمل ظاهرياً عن طريق الجلد كعلاج للجروح.

مكمل غذائي: هو من المواد التي تحل محل وجبة فقيرة في العناصر الغذائية الضرورية والفيتامينات والمعادن. ويتوفر في صور مختلفة مثل الكبسولات والحبوب والأقراص.

جماعة المؤازرة أو الدعم: أي مجموعة من الأفراد أو منظمة يمكن للأفراد الذين يعانون من مشاكل أو اضطرابات أو أمراض مشتركة الانضمام إلى عضويتها.

لبوس: مرهم في صورة صلبة يسهل انصهاره داخل الجسم، يتم إدخاله الجسم عن طريق الشرج ويحتوي على عقار علاجي عادةً.

تاي تشي: فن عسكري صيني دفاعي قديم مشابه للملاكمة، وفيه يتم اتباع سلسلة من الحركات البطيئة المفيدة تحاكي الحركات التي نؤديها في حياتنا اليومية.

زيت شجرة الشاي: مطهر قوي قد يكون ساماً إذا ابتلع.

اللمسة العلاجية: وهو فن الملامسة البدنية التي تسرع بالشفاء.

السموم: أي مادة كيميائية ضارة بالجسم عند امتصاصها.

أحماض دهنية متحولة: مركبات توجد في المسلي، والوجبات الخفيفة و السريعة والبسكوت والمقرمشات والفطائر والعديد من الأطعمة جاهزة الصنع. و قد تؤدي إلى عدة أنواع من السرطان ، وإلى البدانة وإلى الإصابة بداء القلب.

تريبتوفان: مرخٍ طبيعي للعضلات ومعالج للأرق وقد يساعد في علاج الصداع النصفي.

ناردين (فالبريان): عشب يساعد على إرخاء العضلات المشدودة وتخفيف توتر الجسم.

النباتي الخالص: وهو شخص يعيش على نظام غذائي صارم يقوم على تناول النباتات فقط مع تجنب تناول أي منتجات ثانوية للحيوانات مثل اللبن الحليب والعسل.

اليوجا: نوع من الطب الهندي يساعد في مد العضلات المشدودة والمتقلصة، وقد يخفف التوتر المسبب للألم.





فهرس الموارد

العلاج بالضغط اليدوي

Acupressure-Acupuncture Institute, Inc.

10506 N. Kendall Dr.
Miami, FL 33176
Phone: 305-595-9500
Fax: 305-595-2622

Acupressure Institute

1533 Shattuck Ave.
Berkley, CA 94709
Toll free: 800-442-2232 (outside California)
Phone: 510-845-1059 (in California)

العلاج بالوخز

American Academy of Medical Acupuncture

5820 Wilshire Blvd., Suite 500
Los Angeles, CA 90036
Toll free: 800-521-AAMA
Phone: 213-937-5514
Web site: www.medicalacupuncture.org

American Association of Acupuncture and Bio-Energetic Medicine (AAABEM)

2512 Manoa Rd.
Honolulu, HI 96822
Phone: 808-946-2069
Fax: 808-946-0378

American Association of Acupuncture and Oriental Medicine

4101 Lake Boone Trail, Suite 201
Raleigh, NC 27607
Phone: 919-787-5181

American Association of Oriental Medicine

433 Front St.
Catasauqua, PA 18032
Phone: 610-266-1433
Fax: 610-264-2768

National Certification Commission for Acupuncture and Oriental Medicine

1424 16th St. NW, Suite 501
Washington, DC 20036
Phone: 202-232-1404
Web site: www.nccaom.org

National Commission for the Certification of Acupuncturists

Phone: 919-787-5181

شركات التأمين على العلاج بالطب البديل

Alternative Health Insurance Services

Toll free: 800-966-8467

Bienestar Gold
Toll free: 888-692-4363

Group Health Insurance Services

Toll free: 800-358-8815 (individual)
Toll free: 800-542-6312

Kaiser Foundation Health Plan

Phone: 510-596-1120

Oxford Health Plans

Personal Freedom Plan
Toll free: 800-444-6222

مناصرو الطب البديل

The Alternative Medicine Connection

Healthsavers Press
P.O. 683
Herndon, VA 22070
Phone: 703-471-8465

Alternative Medicine Political Action Committee, Inc.

1718 M St., #205
Washington, DC 20036

Office of Alternative Medicine Clearinghouse

P.O. Box 8218
Silver Spring, MD 20907-8218
Toll free: 888-644-6226
TTY/TDY: 888-644-6226
Fax: 301-495-4957
Web site: altmed.od.nih.gov

جمعيات العلاج البديل بالمجلس النباتي الأمريكي

American Botanical Council

P.O. Box 2016601
Austin, TX 78720

American Herbal Products Association

P.O. Box 2410
Austin, TX 78768
Phone: 512-320-8555

The Herb Growing and Marketing Network

P.O. Box 245
Silver Spring, PA 17575-0245
Phone: 717-393-3295

International Herb Association

1202 Allanson Rd.
Mundelein, IL 60060
Phone: 708-949-4372

Life Extension Foundation

P.O. Box 229120
Hollywood, FL 33022-9120
Toll free: 800-841-5433

العلاج بالروائح

International Federation of Aromatherapists

204 Chiswick High Rd.
London, W4 England

National Association for Holistic Aromatherapy

P.O. Box 17622
Boulder, CO 80308-0622
Phone: 303-258-3791

National Oils Research Association

894H Route 52
Beacon, NY 12508
Phone: 914-838-4340

الطب الهندي

American School of Ayurvedic Sciences

10025 NE 4th St.
Bellevue, WA 98004

Phone: 206-453-8022

Ayurvedic Foundations

1550 East 3300 South
Salt Lake City, UT 84106
Phone: 801-466-8324

Ayurvedic Institute

11311 Menaul NE, Suite A
Albuquerque, NM 87112
Phone: 595-291-9698

ممارسو الطب الهندي البديل

California College of Ayurveda

135 Argall Way
Nevada City, CA 95959
Phone: 916-265-4300

Vinayak Ayurveda Center

2509 Virginia NE, Suite D
Albuquerque, NM 87110
Phone: 505-296-6522
Fax: 505-298-2932

التغذية الارتجاعية الحيوية

Association of Applied Psychophysiology and Biofeedback

10200 W. 44th Ave., Suite 304
Wheat Ridge, CO 80033-2840
Phone: 303-422-8436

Biofeedback Certification Institute of America

10200 W. 44th Ave., Suite 304
Wheat Ridge, CO 80033

Phone: 303-420-2902
Web site: www.bcia.org

تمسيد الجسد/التدليك العلاجي

Alexander Technique

1692 Massachusetts Ave., 3rd Floor
Cambridge, MA 02138
Phone: 617-497-2242
Fax: 617-497-2615

American Massage Therapy Association

820 Davis St., Suite 100
Evanston, IL 60201-4444
Phone: 847-864-0123
Fax: 847-864-1178
Web site: www.amtamassage.org

Associated Bodywork and Massage Professionals

Toll free: 800-458-2267
Web site: www.abmp.com

International Massage Association

Phone: 202-387-6555
Web site: www.imagroup.com

كتالوجات والطلبات بالبريد

Alternative Approach Pty. Ltd.

(Buteyko method for stopping asthma)
A.C.N. 076 259 124
P.O. Box 41
Annerley Q.L.D. 4103
Australia
Phone: 61-7-38479750

Fax: 61-7-33973832
E-mail: pathein@gil.com.au

Austin Nutritional Research

(Vitamins and nutritional supplements)
4815 W. Braker Ln.
Building 502, Suite 180
Austin, TX 78759
Phone: 512-267-7644
Fax: 512-267-4448
Web site: www.realtime.net/anr/catalog.html

B & A Exportrade AB

(Ecological hair- and skin-care collection)
Rullagergatan 9
P.O. Box 367
SE-401 25 Gothenburg
Sweden
Phone: +46-31-727-5154
Fax: +46-31-727-5155
E-mail: b.a.exportrade@bigfoot.com

Biotone

(Massage lubricants and essential oils)
4757 Old Cliffs Rd.
San Diego, CA 92120
Toll free: 800-445-6457
Fax: 800-664-7567

BodyBridge: The Back Solution

(Natural approach to back health and equipment to relieve pain)
6281 S. Park Ave.
Tucson, AZ 85706
Phone: 800-326-2724
Web site: www.bodybridge.com

Buteyko Method

(Alternative method of asthma control)
Buteyko Online
Phone: 646-878-0101
Fax: 646-878-0103
E-mail: buteyko@voyager.co.nz
Web site: www.buteyko.co.nz

Diamond Herpanacine Associates

(Vitamins and nutritional supplements)
P.O. Box 544
Ambler, PA 19002
Phone: 215-542-2981
Fax: 215-542-2983
E-mail: herpana@aol.com

Enzymatic Therapy

(Vitamins and supplements)
825 Challenger Dr.
Green Bay, WI 54311-8328
Phone: 920-469-4419
Fax: 920-469-8390

Fernwood Herb Farms

P.O. Box 332
Fernwood, ID 83830

Herbal Valley

(Herbs and essential oils)
1664 N. Cedar St., #85
Laramie, WY 82072
Toll free: 800-644-2482

Homeocare

ELS International, Inc.
(Homeopathic products)

P.O. Box 630115
Riverdale, NY 10463
Phone: 888-HOMEOCARE
Fax: 718-796-7292
Web site: homeocare.com

Homeopathic Educational Services

(Complete homeopathic supplies)
2124 Kittredge St.
Berkeley, CA 94704
Phone: 800-359-9051
Fax: 510-649-1955
Web site: www.homeopathic.com

Hoosier Herbal Remedies

(Herbal remedies and energy supplements)
6816 Pebblebrook Ct.
Brownsburg, IN 46112
Phone: 317-852-4997
Web site: www.ezlinks.com/herbal

Jurlique International Pty. Ltd.

(Skin care, aromatherapy, environmental medicine, herbal therapy)
Toll free: 800-854-1110
Phone: 770-643-6999
Fax: 770-643-4999
Web site: www.jurlique.com

Kushi Cuisine

Toll free: 800-490-0044

New England Herbal Supply Co.

299 Jagger Ln.
Hebron, CT 06248
Toll free: 800-742-0631

Phone: 860-228-9705
Fax: 860-228-9705
E-mail: NEHerbalSupply@Sprintmail.com

North American Herbal Company

(Drinkable herbal supplements)
P.O. Box 2945
Plattsburg, NY 12901-0269
Phone: 800-644-5587
Web site: www.natures-solutions.com

The Pressure Positive Company

(Hands-on massage tools to relieve muscular pain)
128 Oberholtzer Rd.
Gilbertsville, PA 19525
Phone: 800-603-5107
Fax: 610-754-6327

P.O. Box 20331
Cheyenne, WY 82003
Phone: 307-637-2307
Fax: 307-637-2307

الطب الصيني

American Association of Oriental Medicine

433 Front St.
Catasauqua, PA 18032
Phone: 610-266-1433

ممارسو العلاج اليدوي

American Chiropractic Association (ACA)

1701 Claredon Blvd.

Arlington, VA 22209
Toll free: 800-986-4636
Phone: 703-276-8800
Web site: www.amerchiro.org

International Chiropractors Association (CA)

1110 N. Glebe Rd., Suite 1000
Arlington, VA 22201
Toll free: 800-423-4690
Phone: 703-528-5000
Web site: www.chiropractic.org

العلاج بالرقص

American Dance Therapy Association

2000 Century Plaza, Suite 108
Columbia, MD 21044-3263
Phone: 410-997-4040

طب الأسنان الشمولي

Holistic Dental Association

Holistic/Alternative Dentistry
P.O. Box 5007
Durango, CO 81301

الهيئات الحكومية

National Institute of Mental Health Public Inquiries

5600 Fishers Ln., Room 7C-02, MSC 8030
Bethesda, MD 20892-8030

Office of Alternative Medicine Clearinghouse

P.O. Box 8218
Silver Spring, MD 20907-8218

Toll Free: 888-644-6226
TTY/TDY: 888-644-6226
Fax: 301-495-4957

USDA Foreign Agricultural Service

(For foreign herb information)
Information Division, Room 5074-S
Washington, DC 20250-1000
Phone: 202-720-7115
Fax: 202-720-3229

USDA National Agricultural Library (NAL)

10301 Baltimore Blvd., Room 304
Beltsville, MD 20705-2351
Phone: 301-504-6559

أخصائيو الأعشاب

P.O. Box 5159
Santa Cruz, CA 95063
Phone: 408-461-6317
Fax: 408-438-7410
E-mail: herbal@got.net

The American Herbalists Guild

P.O. Box 1683
Sequel, CA 95073

Herb Society of America

9019 Kirtland-Chardon Rd.
Kirtland, OH 44094
Phone: 216-256-0514
Fax: 216-256-0541

International Herb Association

P.O. Box 317
Mundelein, IL 60060-0317
Phone: 847-949-4372
Fax: 847-949-5896

Medical Herbalism

Bergner Communications, Inc.
P.O. Box 20512
Boulder, CO 80308
Phone: 303-541-9552
E-mail: bergner@concentric.com

National Institute of Medical Herbalists

56 Longbrook St.
Exeter, Devon EX4 6AH
England
Phone: 01392-426022
Fax: 01392-498963

Revitalizing our Herbal Traditions

P.O. Box 746555
Arvada, CO 80006
Phone: 303-423-8800
Fax: 303-402-1564
E-mail: ahgoffice@earthlink.net

Western Reserve Herb Society
11030 East Blvd.
Cleveland, OH 44106

العلاج المثلي (العلاج بالسموم المقننة)

Homeopathic Educational Services

2124B Kittredge St.
Berkeley, CA 94704
Phone: 510-649-0294

Fax: 510-649-1955

International Foundation for Homeopathy

2366 Eastlake Ave. East, Suite 325
Seattle, WA 98102
Phone: 206-776-4146

National Center for Homeopathy

801 N. Fairfax St., Suite 306
Alexandria, VA 22314
Phone: 703-548-7790
Web site: www.homeopathic.org

التنويم المغناطيسي

The Society of Clinical and Experimental Hypnosis

3905 Vincennes Rd., Suite 304
Indianapolis, IN 46268

Society of Clinical Hypnosis

2200 E. Devon Ave., Suite 291
Des Plaines, IL 60018

أسماء شركات التأمين- الطب البديل

Alliance for Alternatives in Healthcare, Inc.

P.O. Box 6279
Thousand Oaks, CA 91359
Phone: 805-494-7818
Fax: 805-494-8528

Alliance for Natural Health

P.O. Box 4035
Hammond, IN 46324
Phone: 708-974-9373

Fax: 708-974-6002

Alternative Health Insurance Services, Inc.

P.O. Box 6279
Thousand Oaks, CA 91359-6279
Toll free: 800-966-8467
Fax: 805-379-1580
E-mail: AltHlthIns@AOL.com

Group Health Cooperative

Toll free: 888-901-4636
Phone: 206-901-4636
Fax: 206-901-4612

& Coverage

11410 Isaac Newton Sq.
Reston, VA 20190

موارد على الإنترنت

Ayurvedic Foundation: **www.ayur.com**

Ayurvedic Health Center: **www.ayurvedic.org**

Ayurvedic Newsgroup: **alt.health.ayurveda**

Chiropractic Online: **www.amerchiro.org/**

www.drweil.com

Get the facts on H.R.
1055www.naturalhealthvillage.com/townhall/federal

Healthy World Online: **www.healthy.net**

Herb Providers:
www.frontierherb.com/homepage.html

Herb Research Foundation: **www.herbs.org/index.html**

Herb Resources on the Internet: **www.herbnet.com/**

Internet Mental Health: **www.mentalhealth.com**

Mental Health Net: **www.cmhc.com**

National Institutes of Health: **www.nih.gov**

National Library of Medicine: **www.nlm.nih.gov/**

Office of Alternative Medicine:
altmed.od.nih.gov/oam/

التدليك

American Massage Therapy Association

820 Davis St., Suite 100
Evanston, IL 60201-4444
Phone: 847-864-0123

International Association of Infant Massage

1720 Willow Creek Circle, Suite 516
Eugene, OR 97402
Toll free: 800-248-5432

المجلات

Alternative Medicine Digest

Toll free: 800-333-HEAL
Web site: www.alternativemedicine.com

Delicious! Magazine

New Hope Communications
1301 Spruce St.
Boulder, CO 80302

First Peace

P.O. Box 123
Stourbridge West Midlands
DY12 0WL
UK

Health

Two Embarcadaro Center, Suite 600
San Francisco, CA 94111
Phone: 415-248-2700

Journal of Herbs, Spices & Medicinal Plants

Haworth Press, Inc.
10 Alice St.
Binghamton, NY 13904-1580

Journal of Naturopathic Medicine

10 Morgan Ave.
Norwalk, CT 06851

National Journal of Homeopathy
Web site: 208.129.23.180.njh/

Prevention

P.O. Box 7319
Red Oak, IA 51591-0319
Toll free: 800-813-8070
Web site: www.healthyideas.com

Protocol Journal of Botanical Medicine

Natural Health
P.O. Box 57320
Boulder, CO 80322-7320

Walking

9-11 Harcourt St.
Boston, MA 02116
Phone: 617-266-3322
E-mail: letters@walkingmag.com

Yoga Journal

2054 University Ave.
Berkeley, CA 94704

Phone: 510-841-9200

روابط طبية وطب بديل

American Academy of Pain Management

13947 Mono Way #A
Sonora, CA 95370
Phone: 209-533-9744

American Association of Alternative Medicine, Inc.

1000 Rutherford Rd.
Landrum, SC 29356

American Association of Naturopathic Physicians

2601 Valley St., Suite 105
Seattle, WA 98102

American Chronic Pain Association

P.O. Box 850
Rocklin, CA 95677
Phone: 916-632-0922

American College for Advancement in Medicine

23121 Verdugo Dr., Suite 204
Laguna Hills, CA 92653

American Holistic Medical Association

4101 Lake Boone Trail, Suite 201
Raleigh, NC 27607

American Preventive Medical Association

459 Walker Rd.
Great Falls, VA 22066
Phone: 703-759-0662

Anxiety Disorders Association of America

6000 Executive Blvd., Suite 513
Rockville, MD 20852
Phone: 301-231-9350

Arthritis Foundation

1314 Spring St.
Atlanta, GA 30309
Toll free: 800-283-7800

Arthritis Society

250 Floor St. East, Suite 901
Toronto, Ontario
M4W 3P2
Canada
Phone: 416-967-1414

Fibromyalgia Association

P.O. Box 21988
Columbus, OH 43221-0988
Phone: 614-457-4222
Fax: 614-457-2729

Fibromyalgia Network

5700 Stockdale Highway, Suite 100
Bakersfield, CA 93309
Phone: 805-631-1950

Help for Incontinent People

P.O. Box 544
Union, SC 29379

National Arthritis & Musculoskeletal & Skin Diseases Information Clearinghouse

1 AMS Circle
Bethesda, MD 20892-3675
Phone: 301-495-4484

The National Association of Certified Natural Health Professionals

810 S. Buffalo St.
Warsaw, IN 46580

National Chronic Fatigue Syndrome and Fibromyalgia Association

3521 Broadway, Suite 222
Kansas City, MO 64111
Phone: 816-931-4777

National Headache Foundation

Toll free: 800-843-2256

National Medical Association (NMA)

1012 10th St. NW
Washington, DC 20001
Phone: 202-347-1895

National Rehabilitation Information Center

8455 Colesville Rd., #935
Silver Spring, MD 20910-3319
Toll free: 800-346-2742
Phone: 301-588-9284
Fax: 301-587-1967

الصحة الذهنية

Internet Mental Health

601 W. Broadway, Suite 902
Vancouver, B.C.
V5Z 4C2
Canada

National Foundation for Depressive Illness

Toll free: 800-239-1263

National Institute of Mental Health Public Inquiries

5600 Fishers Ln., Room 7C-02, MSC 8030
Bethesda, MD 20892-8030

National Mental Health Association

Toll free: 800-969-6642

المعالجون الطبيعيون

The American Association of Naturopathic Physicians

601 Valley St., Suite 105
Seattle, WA 98109
Phone: 206-298-0126
Fax: 206-209-0129
Web site: www.naturopathic.org

المنظمات

American Chronic Pain Association

P.O. Box 850
Rocklin, CA 95677
Phone: 916-632-0922
Fax: 916-632-3208

Back Pain Association of America

P.O. Box 135
Pasadena, MD 21122
Phone: 410-255-3633
Fax: 410-255-7338

National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases Information Clearinghouse

1 AMS Circle

Bethesda, MD 20892-3675
Phone: 301-495-4484

North American Spine Society

6300 N. River Rd., #115
Rosemont, IL 60018-4231
Phone: 708-698-1630
Fax: 708-823-8668

Vermont Rehabilitation Engineering Research Center for Low Back Pain

1 S. Prospect St.
Burlington, VT 05401
Toll free: 800-527-7320
Phone: 802-656-4582 (voice/TDD)
Fax: 802-660-9243

مقومو العظام

American Academy of Osteopathy (AAO)

3500 DePauw Blvd., Suite 1080
Indianapolis, IN 46268
Phone: 317-879-1881
Web site: www.aao.medguide.net

American Osteopathic Association

142 E. Ontario St.
Chicago, Illinois 60611
Toll free: 800-621-1773

National Osteopathic Foundation

5775G Peachtree-Dunwoody Rd., Suite 500
Atlanta, GA 30342

العلاج النفسي

American Psychiatric Association

Phone: 202-682-6000

The American Psychological Association

Phone: 202-336-5700

The National Association of Social Workers

Phone: 202-408-8600

البحوث

Herb Research Foundation

1007 Pearl St., Suite 200
Boulder, CO 80302
Phone: 303-449-2265
Fax: 303-449-7849

جماعات الرعاية والمساندة

Allergy and Asthma Network

Mothers of Asthmatics
3554 Chain Bridge Rd., Suite 200
Fairfax, VA 22030
Phone: 703-385-4403

American Academy of Environmental Physicians

Phone: 913-642-6062

American Allergy Association

P.O. Box 7273
Menlo Park, CA 94026

American Dietetic Association

Toll free: 800-366-1655

American Lung Association

Toll free: 800-586-4872

American Natural Hygiene Society

P.O. Box 30630
Tampa, FL 33630
Phone: 813-855-6607

American Self-Help Clearinghouse

St.Clares-Riverside Medical Center
25 Pocono Rd.
Denville, NJ 07834
Phone: 210-625-7101

American Sleep Disorders Association

1610 14th St. NW, Suite 300
Rochester, MN 55901

Asthma & Allergy Foundation of America (AAFA)

1125 15th St. NW, Suite 502
Washington, DC 20005
Toll free: 800-624-0044 or 800-7-ASTHMA

Asthma Explorers Club

Toll free: 800-982-3902

Asthma Zero Mortality Coalition
Toll free: 800-777-4350

Celiac Disease Foundation

13251 Ventura Blvd., Suite 3
Studio City, CA 91604-1838
Phone: 818-990-CELIAC

National Institute on Aging Information Center

P.O. Box 8057
Gaithersburg, MD 20898-8057
Phone: 800-222-2225

North American Vegetarian Society

P.O. Box 72
Dolgeville, NY 13329
Phone: 518-568-7970

Vegetarian Resource Group

P.O. Box 1463
Baltimore, MD 21203
Phone: 410-366-VEGE

Cystic Fibrosis Foundation

6931 Arlington Rd.
Bethesda, MD 20814
Toll free: 800-344-4823

Food Allergy Network

10400 Eaton Pl., Suite 107
Fairfax, VA 22030-2208
Phone: 703-691-3179

International Society for Orthomolecular Medicine

16 Florence Ave.
Toronto, Ontario
M2N 1E9
Canada
Phone: 416-733-2117

Macrobiotic Center

61 E. 81st St., Suite 65
New York, NY 10028
Phone: 212-505-1010

Manitoba Lung Association

629 McDermot Ave.
Winnipeg, Manitoba
R3A 1P6
Canada
Phone: 204-774-5501

National Association of Managed Care Professionals (NAMCP)

4435 Waterfront Dr., Suite 101
Glen Allen, VA 23060
Toll free: 800-722-0376